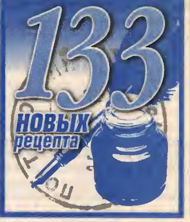
ЛЕЧЕБНЫЕ
ПИСЬМА



№11 (170) июнь 2009

8 РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА РУБЛЕЙ



ПИСЬМО В НОМЕР

Здоровья и солнечных дней!

Говорят, в деревне люди живут дольше и меньше болеют. Свежий воздух, натуральные продукты – все так, но болезней у нас тоже хватает. Трудно старикам одним, и мы с дедом записались в дачники. Зимой живем в городе, а на лето перебираемся в свой деревенский дом, захватив внуков. Приезжает и старшая внучка Наташа. В Петербурге она ходит в хорошую школу, где изучают экологию. Детям рассказывают все о природе – как ее беречь, чтобы сохранить людям здоровье. И мы с Наташей каждый год собираем лекарственные травы. Мне, бабушке, бывает и стыдно, что внучка меня учит. Ведь должно быть все наоборот! Вон их сколько вокруг, наших зеленых лекарей, а я о них так мало знаю! Потеряны знания, которые передавались раньше в народе – не до того было в нашей нелегкой жизни. А теперь знания возвращаются. Чтобы не отставать от внучки, я выписываю «Лечебные письма» и тоже учусь, собираю народные рецепты от всех болезней, которые есть у моих родных. В нашей семье болезней стало меньше, потому что мы теперь поддерживаем здоровье постоянно, натуральными средствами. Скоро уже приедет на каникулы моя любимая травница, и мы начнем делать запасы. Жду ее с нетерпением и от радости даже забываю про свои болячки. Всем читателям желаю крепкого здоровья и много теплых солнечных дней!

Толубеева Н.И., Ленинградская обл., г. Луга

ЦИТАТА

Чтобы меньше болеть, надо чаще вспоминать о том, что нам дано самой природой!

Грачева В.Н., г. Казань

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Давние друзья нашей газеты, конечно же, помнят «Золотые страницы». Эти небольшие книжечки в течение прошлого года выходили раз в три месяца как специальные выпуски «Лечебных писем». В них были собраны лучшие ваши рецепты, поэтому они пользовались большим спросом. Купить коллекционные сборники было непросто, их не хватало на всех. Напоминаем вам, что «Золотые страницы» никуда не исчезли! С начала 2009 года издание стало самостоятельным и выходит регулярно, раз в месяц, под новым названием «Письма здоровья». Теперь газета доступна всем, и вы даже можете ее выписать.

Тем, кто еще не знаком с «Письмами здоровья», советуем в них заглянуть. С началом лета издание будет выходить с цветными иллюстрациями, благодаря которым вы сможете изучать лекарственные растения и просто любоваться красотой родной природы. Вы узнаете, как вырастить целебные травы на собственной грядке. Это занятие давно уже стало одним из самых любимых и полезных увлечений наших читателей. Им удается не только сэкономить деньги на аптечных лекарствах в наше нелегкое время, но и многое узнать о целебных растениях. Некоторые из них даже становятся травниками и пользуются большим уважением среди своих знакомых и друзей нашей газеты.

Кроме того, для участия в «Письмах здоровья» мы приглашаем в гости лучших специалистов, которые на страницах газеты отвечают на вопросы читателей о здоровье и делятся своим опытом. Например, одну из постоянных рубрик в этом издании ведет известный специалист по нетрадиционным методам лечения Геннадий Малахов. Так что читайте «Письма здоровья», поддержите наше новое издание! И не забывайте старых друзей. Как всегда, мы с нетерпением ждем ваших писем. Крепкого вам здоровья и хорошего лета!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **15 ИЮНЯ**

Дорогие наши создатели, любимые читатели газеты «Лечебные письма»! Я уверена, что вы даже не подозреваете, что вы творите – да, не побоюсь этого слова, вы – Творцы с большой буквы. Скольких людей вы уже вытащили с того света! И захочешь умереть, так не дадут! Мы друг друга не знаем в лицо, но какие наша газета творит чудеса! Дай Бог здоровья, удачи, любви, процветания всем вам и вашим семьям!

Мне просто очень повезло: мое письмо под названием «Кисты Беккера» было опубликовано в №6 нашей газеты. И жизнь сразу повернулась на 360 градусов. На меня обрушился такой шквал писем и звонков – просто чудо! Это очень важно, когда человек, как слепой котенок, в тупике один на один со своей болезнью. Сколько советов стали предлагать люди! Очень радует то, что читают нашу газету не только в России, но и в республиках бывшего СССР, и в других странах. Как далеко она пустила корни!

Поначалу я пыталась отвечать на каждое письмо, но потом поняла: увы, не получится! Поэтому очень прошу через газету поблагодарить всех людей, которые откликнулись на мою беду, которые без всякой корысти стараются помочь. Хочу выделить Петра Николаевича из г. Барнаула, Татьяну Анатольевну из г. Черкасска. Особая благодарность Голубенко Людмиле М., а также Татьяне из станицы Медведовской. Господи, перечислять всех можно до бесконечности! Милые, дорогие мои друзья, спасибо вам за все, всех благ!

Адрес: Минаевой Валентине А., 353354, Краснодарский край, Крымский р-н, п. Фадеево, ул. Мира, д. 4

Ничто в нашей жизни не бывает случайным – над всем Бог, который сотворил этот мир и нас с вами. Бог допустил, чтобы я занемогла и, конечно, оказалась в поликлинике. А чтобы скоротать время в очереди, муж купил мне газету «Лечебные письма» №24 за 2008 год. Так я узнала, что выпускается эта чудная газета. И, прочитав в рубрике «Лечим душу» письмо женщины, которая была в поисках душевного покоя, я тоже решилась вам написать.

Хотелось бы, чтобы мое письмо прочитала та женщина и многие другие, чтобы люди узнали: только вера может дать нашим душам покой. Все, о чем в своем письме пишет читательница, когда-то пережила и я. Мне даже не хотелось жить, но всемогущий Господь своей нежной любовью уже привлекал мою душу к Себе. Сегодня я так благодарна Ему за все! Он спас меня и дал мне дар слагать стихи.

Единственный путь

В жизни чаще все наоборот:
Ожидаем счастья и любви,
Но приходит скорбь, а то и смерть –
Нелегко нам это перенесть.
Тогда мы к Небу вопием:
«Спаси нас, Боже, помоги!».
А Он недалеко от каждого из нас,
С любовью помогает,
Спасенье предлагает.
Но вот мы помощь получили,
И вновь о Боге позабыли.
Жизнь в суете нас закрутила,
Богатством, блеском ослепила.
Терпеливо в дверь Иисус стучит,
Чтобы сердце мы могли открыть,
С покаянием к Нему прийти,
Взяв свой крест, за Господом идти...

Да благословит вас всех Господь! С любовью к вам, Валентина.

Адрес: Буйловой В., 94165, Литва, г. Клайпеда, ул. Дебрецено, д. 38, кв. 23

Я обращалась к читателям «Лечебных писем» за помощью в лечении сына. У него повышенный билирубин крови. Мое письмо напечатали в феврале в рубрике «Люди добрые, помогите!». Огромное спасибо за помощь читателям Тобатовой Надежде и Гончаровой Татьяне Владимировне из Москвы, Холопцевой Нине Петровне из Карелии, Бурко Елене Валентиновне из г. Кузнецка, Семенюте Елене Владимировне из Украины. Благодаря вам мы начали лечение!

Адрес: Козловой Валентине Васильевне, 172060, Тверская обл., г. Торжок, ул. Новая, д. 7А, кв. 47

Благодарю «Лечебные письма» за то, что опубликовали мое письмо «У сестры цирроз печени». Я просил помощи в лечении и получил очень много писем с ценными советами. От всей души благодарю тех, кто откликнулся на мою просьбу, и желаю вам здоровья, счастья, благополучия.

Спасибо всем читателям «Лечебных писем» за рецепты и добрые слова!

Адрес: Гнеушеву Анатолию, г. Улан-Удэ, ул. Шмидта, 6

Силы дает вода

Всех читателей моей любимой газеты я давно считаю своими друзьями. И с радостью поделюсь с вами, дорогие друзья, своими мыслями о здоровье. Раз мне в 60 с лишним лет что-то помогает поддерживать хорошее самочувствие и настроение, значит, кому-то еще должно помочь! Возможностей оставаться бодрыми и активными у нас очень много, просто мы о них не всегда вспоминаем.

Все мы в детстве слышали поговорку: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Предлагаю вам вспомнить детство именно сейчас, когда некоторые из нас уже на склоне лет. Ведь начинается лето, и «наши лучшие друзья» могут дать нам столько сил, что хватит их потом надолго! Про то, что для здоровья полезно чаще гулять на свежем воздухе, радоваться солнышку, многие из вас уже рассказывали. А мое главное лекарство – вода. Это бесплатное и всегда доступное средство возвращает мне силы в любое время года.

Я молодая пенсионерка, но еще работаю. Устаю, конечно, к вечеру – не зря же женщинам с 55 лет даже по закону можно не работать. Но приходится – куда же денешься в такое время! И быстро восстановить силы мне помогает только вода. Прихожу домой иной раз чуть живая, ноги гудят, в голове шум. Бывает, хочется только лечь и не двигаться. Но первым делом я иду в душ и обливаюсь прохладной водичкой, а потом еще выливаю на себя ведерко воды похолоднее. На все уходит 10 минут, а состояние такое, будто родилась заново. И с удовольствием занимаюсь своими домашними делами, общаюсь с внучкой. Потому что вода смывает не только обычную грязь, но и все плохое, что к нам пристает за день. Ученые говорят, что она меняет энергетику. А есть еще такой старый народный способ: сначала подсолить воду для обливания в тазике, и лучше всего морской солью. Попробуйте – не пожалеете!

Еще зимой я убедилась: стоит только подержать руки подольше под струей горячеватой воды, как уже и на душе легче становится – будто отдохнула. А сейчас-то, летом, самое время набираться сил. Попросите их у воды! При любой возможности в теплые дни купайтесь в реке, в озере. Я так и делаю в последние годы. Раньше все на берегу сидела, за внучкой присматривала, а теперь вместе с ней иду плескаться в нашем дачном озере. И во всем теле потом такая легкость появляется, что забываешь, сколько тебе лет!

Ученые говорят, что наш организм большей частью состоит из жидкости, и его вибрации совпадают с вибрациями воды. Вот почему нам так приятно и полезно купаться, обливаться в любом возрасте. А верующим людям святая водичка очень помогает.

Еще говорят, что вода все «запоминает», поэтому никогда возле нее не ругайтесь, не ссорьтесь и даже не думайте о плохом! Особенно если вы потом будете использовать эту воду для приготовления еды или чая.

Вот такие нехитрые у меня секреты здоровья. Чтобы меньше болеть, надо чаще вспоминать о том, что нам дано самой природой!

Грачева В.Н., г. Казань

В наше время, когда так стремительного развивается медицина и мы не успеваем удивляться ее чудесам – разным лечебным и диагностическим аппаратам, новым сильнодействующим лекарствам, больных людей становится все больше... Причем растет количество не просто больных, а неизлечимо больных пациентов! Вас это не удивляет?

Лечитесь с верой и терпением

С тех пор как подписалась на «Лечебные письма», я все думаю, почему раньше люди не знали таких жестоких болезней, как сейчас. Но теперь догадываюсь, что наверняка были и в старые времена многие из наших недугов. Только назывались они по-другому, и люди иначе ко всему этому относились. Можно ведь и жить нормально со своей болезнью, поддерживая себя в форме. Я подозреваю, что абсолютно здоровых людей вообще нет и никогда не было. Со мной, например, вот что случилось. Лет до 45 работала как все, растила дочь. Дома – муж, собака, стирка-уборка. О себе вспомнить некогда было. Но вот скрутил как-то обыкновенный остеохондроз, и не пошевелиться. Пришлось сдаваться на лечение. И лечащий врач, заподозрив неладное, в итоге направил меня на такое подробное обследование, какого я никогда в жизни не делала. Пришлось послушаться, и в результате я получила полторы страницы «страшных» диагнозов (так многие читатели пишут в нашей газете, потому что со многими именно такие истории и случаются!). Там, в этом списке, и по неврологии был целый раздел, и по сердечно-сосудистым заболеваниям, и по женской части. Знаете, первое впечатление действительно такое, будто тебе вынесли смертный приговор! Начала судорожно листать «Лечебные письма» и как раз тогда заметила, что не одна я такая. Люди даже пишут: «Спасите, умоляю, хочется еще пожить!».

Остеохондроз притих, но таблеток мне выписали очень много от разных болезней. А я уже была научена: люди от такого количества лекарств только новые болячки приобретают, а старые так и остаются. С чего начать лечение, даже не знала, а главное – испугалась. Успокоила меня простая бабушка, соседка наша – тоже читательница «Лечебных писем». Мы с ней в поликлинике встретились и разговорились, поближе познакомились. Она очень разумно заметила, что ведь все эти болезни у меня наверняка уже давно, не сразу же они на меня напали. Я перечитала список – и правда, некоторые еще с юных лет. Но ведь я жила с ними столько времени и горя не знала! Конечно, нельзя запускать болезни. Надо и себя, и своих близких поддерживать простыми народными средствами, и каждый день делать это с терпением, с верой и молитвой. И все будет хорошо! Раньше люди только так и жили, а таблеток не знали.

Бабушка эта старенькая так меня успокоила, что и остеохондроз потом надолго прошел, и настроение улучшилось. Вот уже 4 года я пользуюсь рецептами из нашей газеты и чувствую себя неплохо. И вы не отчаивайтесь. Лечитесь с верой, терпением и будьте здоровы!

Ильина А.А., г. Северодвинск

ГАСТРИТ ВЫЛЕЧИЛИ ПОЛЫНЬЮ

У моего сына несколько лет временами очень сильно болел желудок, признали гастрит. Первое время сын, видимо, напуганный врачом, соблюдал режим питания и даже лекарства принимал, но после того как боль утихала, все забывал. Но болезнь оставалась и часто отравляла ему жизнь. Сама не знаю как, но я уговорила сына лечиться народными средствами, причем главное средство – полынь. Я прочитала, как надо правильно лечиться, и буквально уговорила сына на 21 день быть послушным сыном. Я приготовила настой.

Заполнила бутылку измельченной полынью (обязательно майского сбора!), залила чистой сырой водой и настаивала три недели в темном месте. Поила сына по 1 капле на 1 столовую ложку воды два раза в день перед едой в течение 21 дня.

Меня смущало, что это водный настой. Я сомневалась, что это будет действенно. Но, тем не менее, после этого курса сын больше не жалуется на боли в желудке уже больше года.

Надо бы сделать обследование слизистой желудка, но пока не могу уговорить сына на это. Надеюсь, что все в порядке и болезнь не вернется. Говорят, что у майской полыни особая целебная сила.

Тамара Николаевна Бекетова, г. Тюмень

КЛЕВЕР ПРОДЛИТ МОЛОДОСТЬ

Начинается самая благодатная пора, когда на любой полянке можно найти сразу несколько полезных дикорастущих трав для здоровья. Весной обычно все вспоминают и про крапиву, и про одуванчик (я и сама варю варенье из одуванчиков), но мало кто знает, что весной можно каждый день готовить витаминный напиток, который не просто полезен, а особенно полезен людям, чей возраст уже перевалил за 40 лет. В это время в организме интенсивно стареют сосуды, потому что не в силах справиться с тем напором холестерина, который мы поглощаем вместе с мясной и жирной едой. И чтобы хоть как-то себе помочь, я советую пить антисклеротический напиток из полевого клевера. Это благодарное растение цветет все лето повсюду, а мы проходим мимо. Наберите для пробы немного соцветий и приготовьте напиток.

200 г головок клевера залейте 1 л воды и кипятите в течение 10 минут, затем долейте кипятком до первоначального обьема и дайте постоять 2–3 часа. Когда напиток настоится, процедите его и добавьте 2,5 столовой ложки сахара. Размешайте и дайте настояться напитку еще 2 часа. После этого пейте его в течение дня по 1–2 стакана.

Я клеверный напиток пью все лето. Постепенно стала замечать, как хорошо он действует на меня: я стала спокойнее, сердце всегда в покое, голова не шумит, потому что и давление теперь всегда нормальное. Уверена, что и другие хорошие изменения произошли, потому что общее самочувствие стало лучше. Из клевера можно также приготовить спиртовую настойку, которая обладает антисклеротическими свойствами.

2 столовые ложки сухих цветков залить стаканом водки, настаивать при комнатной температуре в темном месте 2 недели. Принимать по 30 капель в небольшом количестве воды три раза в день за 40 минут до еды.

Вера Ивановна Захарьина, г. Смоленск

ЛЕКАРСТВО С ДЕРЕВА

У меня перед домом растет сирень, такая могучая, что кустом ее уже назвать трудно, больше похожа на могучий дуб. Это и украшение нашего двора, и аптека для всех. Как только появляются молодые листочки на сирени, я их собираю и сушу – на всякий случай, если кто-нибудь из домашних заболеет: сирень обладает жаропонижающими и потогонными свойствами не менее действенными, чем у липового цвета. При любой простуде, гриппе можно обходиться без таблеток, употребляя только настой из листочков сирени, высокая температура быстро снижается до неопасного уровня, видимо, за счет того, что, выпив настоя, человек очень сильно потеет. Кроме того, листья сирени губят и вирусную инфекцию, поэтому их можно насушить и иметь под рукой в любое время года.

2 чайные ложки измельченных листьев заливаю 1 стаканом кипятка и настаиваю 1 час в теплом месте. Принимаю по 1/2 стакана 3–4 раза в день в подогретом виде.

Из цветков сирени делаю настойку, которую можно использовать при ревматизме, отложении солей в суставах, при пяточных шпорах. Высушенные цветки надо залить 40-процентным спиртом в соотношении 1:10, настаивать 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2-3 раза в день и одновременно натирать и делать компрессы из этого же настоя на больные участки. Очень хорошо натирать время от времени ступни и суставы больших пальцев ног, это способствует усилению кровообращения и избавляет ноги от тупой боли, усталости. Настойкой можно пользоваться и при разных ушибах, чтобы снять боль и воспаление: немного натереть больное место или сделать компресс на несколько часов. Вот так и можно использовать сирень с пользой для здоровья.

Нина Моисеевна Сокольская, г. Саранск

МАСЛО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Большинство читателей «Лечебных писем» знают, как можно использовать одуванчик в лечебных целях: одуванчик помогает при хронических заболеваниях печени, камнях в желчном пузыре и в почках, при атеросклерозе и при воспалительных заболеваниях почек и т. д. Но я хочу рассказать сегодня о менее известных свойствах одуванчика. Знаю о них от своей бабушки, которая до глубокой старости выглядела очень молодо и привлекательно, хотя никогда не пользовалась дорогой косметикой, да и обычные кремы не покупала, сама все готовила. Для того чтобы кожа

всегда выглядела здоровой и молодой, бабушка использовала масло из одуванчиков. Сейчас, когда они только расцвели повсюду, я советую всем женщинам сделать такое масло.

Для этого надо все растение с цветками и корнями мелко нарезать, высушить и, положив в стеклянную банку, залить растительным маслом, закрыть обычной пластиковой крышкой и поставить в темное место на две недели. Можно собрать одни цветущие головки, тогда их не надо подсушивать, а сразу залить маслом и дать выстоять в темном месте тот же срок. После двух недель масло слить и употреблять для протирания нормальной и сухой кожи и для массажа.

Если у вас кожа жирная, лучше сделать лосьон. Сырье из одуванчика залейте водкой в произвольной пропорции, или так, чтобы полностью наполненная банка была залита доверху, не утрамбовывайте сырье. После того как настоится две недели, слейте лосьон в бутылочку, а перед употреблением разводите его наполовину кипяченой водой. Такой лосьон обеззараживает кожу, тонизирует ее и освежает. Это очень хорошие косметические средства, проверенные уже не одним поколением нашей семьи.

Маргарита Соловьева,
г. Мурманск

БАЛЬЗАМ ОТ ДАВЛЕНИЯ

Тем читателям, которые больны артериальной гипертонией, я советую самим приготовить для себя лекарственное сырье, из которого можно постоянно готовить настой, который не только помогает справиться с давлением, но и с атеросклерозом. Иными словами, когда ваша гипертония уже столько напортила в организме, что таблетки не справляются со всеми симптомами. Выберитесь в лес и, пока не поздно, заготовьте листья ежевики, траву ясменника душистого, пустырника, сушеницы, цветы боярышника кроваво-красного и молодые веточки омелы белой. Возможно, вы не найдете сушеницу или пустырник, эти растения в аптеке можно купить, но все остальное я не доверяю заготавливать никому, потому что цветочки и веточки надо собирать самые молоденькие, целые и красивые. Растения надо будет высушить и составить сбор:

2,5 части листьев ежевики, 2 части травы ясменника, 2 части пустырника, 1,5 части сушеницы топяной, 1 часть цветков боярышника и 1,5 части измельченных веточек омелы смешать и ссыпать в одну емкость. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настаивать 10 минут. Принимать 3–4 раза в день по стакану в течение длительного времени.

Первый раз, когда мне было очень плохо, я пил этот бальзам около трех месяцев. Затем стал принимать первую неделю каждого месяца. Это позволило мне обезопасить себя от внезапных гипертонических кризов, сердце поуспокоилось, я стал чувствовать себя увереннее, прошел страх, что «ударит». Этот сбор как-то комплексно действует на весь организм, это чувствуется почти сразу.

Юрий Иванович Абдулов,
г. Нефтеюганск

УЧИТЕСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭМОЦИИ!

Недавно я познакомился с «Лечебными письмами» и сделал вывод, что больных людей значительно больше, чем здоровых. И это естественно, поскольку человек даже не представляет, что причина заболевания находится не в физическом теле, а в тонком. Такая информация либо не доходит до людей, либо они ее осознанно отвергают.

Я сам перенес тяжелое онкологическое заболевание. Благодаря ему я и узнал, что существует биополе, которое содержит информацию о самом человеке.

Оказывается, болезнь вызывают наши неправильные эмоции: обида, зависть, ненависть и другие – их очень много. Если эмоции длятся продолжительный срок, значит, заболевание становится серьезным. И чем сильнее испытывает человек негатив, тем сложнее его заболевание. Кто бы мог подумать, что через тело душа изучает жизнь! Стало быть, если что-то в жизни человек не понял, болезнь появляется в теле. Ибо наши органы являются хранителями эмоций.

Моя онкология была вызвана сильным раздражением на близкого человека. Но мне в жизни очень повезло – я познакомился с человеком, способным выявить причину болезни и донести до меня свою точку зрения. Только тогда, когда известен диагноз кармических нарушений, излечение с помощью медикаментов становится возможным! На первый взгляд, кажется неправдоподобным, но именно такая коррекция позволила в кратчайший срок полностью ликвидировать мою болезнь. До этого я перенес массу химиотерапий и уже разуверился в положительном исходе. Однако Господь вывел меня на правильный путь! Теперь я научился контролировать свои эмоции, мысли.

Знаю, как тяжело переносить недуг, ждать смерти, но какое же это счастье – быть здоровым! Специалисты говорят, что не все способны работать с энергетикой. Однако на моих глазах люди, владеющие навыком коррекции мыслей, излечивали совершенно разные заболевания. Поэтому хочу обратиться ко всем, кто страдает различными недугами: контролируйте свои эмоции, очищайте свою душу – и вы будете спасены!

Адрес: Крылову Анатолию, 650036, г. Кемерово, ул. Сибиряков Гвардейцев, д. 326, кв. 38

МИР СПАСЕТ ДОБРОТА

В одном из журналов я прочитала о преданной и выброшенной хозяевами на свалку собаке. Она каждый день приходила к калитке своего дома, чтобы им напомнить хотя бы о своем существовании, но хозяева ее не замечали, и она снова уходила на свалку. Хорошо, что публикуют такие истории, вот только хозяев это не заденет.

Некоторые, может, скажут: «А ведь сколько брошенных детей и стариков!». Но отношение к животным переносится на отношение к людям – я на себе это испытала. Раз я одинокий человек, меня можно оскорбить, унизить, затоптать, но я никому не показываю, как мне больно. Назло всем обидчикам улыбаюсь. Моя интеллигентность и порядочность сейчас не в моде, и я попадала с ними в такие ситуации, что люди меня просто не понимали.

Что будет с дочкой хозяев, которая, отвернувшись, проходит мимо брошенной родителями собаки? Ведь и родители ее состарятся, и их можно будет выставить за порог или на свалку, а они будут думать, откуда же у дочери такая жестокость. Все в этом мире связано: и добро, и зло возвращаются даже через поколение. Просто надо время от времени остановиться и оглянуться назад: все ли в нашей безмятежной жизни в порядке? Иначе негатив может проявиться позже: в болезнях, депрессиях, неприятностях у детей и внуков. Своим главным грехом я считаю, что поздно пришла к Богу. Так ведь все поколение 50-60-х годов было атеистами – так нас воспитала наша Родина. Но Россия сейчас другая, а мы до сих пор кого-то ругаем.

Теперь снова о собаках. Все собаки, что были у меня, – подобранные и вылеченные. Моих собак травили, чтобы мне сделать больно. Одну специально напугали. Она отскочила и попала под машину. В милицию на меня заявляли соседи, что мой пес лает громко. Он у меня породистый, я его с переломанными лапами подобрала возле мусорного ящика, выходила, вылечила. Он у меня добрый-предобрый. А 13 лет назад мне отдали чи-хуа-хуа величиной с ладошку. Вся в болячках была – вылечила. На наш, человеческий возраст ей уже 80 лет. Мне советуют выбросить их и завести лучше мужчину. Но мужчина ведь – не собака. Как его можно «завести»?

Я так думаю, что мир спасет доброта. Прочитав мое письмо, кто-нибудь, может, улыбнется, и ему станет чуть-чуть легче.

Меня часто беспокоят радикулит, боли в области позвоночника, грудинно-локтевого сустава, и рука отнимается. Может, кто-нибудь знает народное средство? Буду рада вашим советам, почтовые расходы оплачу.

Адрес: Спивак Л.И., 369000, Карачаево-Черкесская Республика, г. Черкесск, ул. С. Разина, 38

ПОЙДУ С ПРИРОДОЙ НА СВИДАНИЕ

Выписал «Лечебные письма» на второе полугодие и советую всем тоже выписать. Чтобы в долгие осенне-зимние вечера после короткого лета не грустить в одиночестве, а читать нашу газету, в которой всегда найдутся хорошие друзья и приятели.

Времени, как всегда, не хватает, но когда оно выдается, хочется снова и снова писать вам свои стихи и письма. Эта газета мне здорово помогла обрести друзей и уверенность в моей дальнейшей жизни. И она помогает до сих пор надеяться на поддержку и понимание. Свои чувства и мысли я выражаю стихами.

Я собою не доволен:
Тихо стал я шевелиться,
Долго думать и гадать,
Прежде чем начать трудиться,
Чтобы больше не страдать.
Не страдать о том, что старый,
Не страдать, что я больной,
Что порой хожу усталый...
Не доволен я собой.

Где энергия и радость
Этой жизни на земле?
В душу лезет только гадость,
Лишь сомненья в голове.
Я собою не доволен,
Все себя ругаю я...
Неужели так уж болен,
Не смогу сломить себя?
Не хочу я поддаваться
Грустным мыслям и хандре.
Буду вновь тренироваться
Я разминкою в ходьбе.
Пойду с природой на свиданье,
Как в былые времена.
Не уходят из сознанья
Эти встречи у меня.
Как она меня кормила
Раньше, в трудные года,
Как она меня любила!
Благодарен ей всегда.
А теперь встречаюсь редко -
Мне с делами не досуг...
Чаще стал глотать таблетки.
Извини меня, мой друг!

Адрес: Тимшину Владимиру Ивановичу, 617080, Пермский край, с. Большая Соснова, ул. Новая, д. 7

СДАВАТЬСЯ НЕ СОБИРАЮСЬ!

Вполне возможно в течение всей своей жизни, какой бы длительной она ни была, оставаться молодым, здоровым, жизнерадостным! Нужно лишь постоянно, изо дня в день заботиться о своем здоровье, помнить о нем каждый час, каждую минуту. И помнить, что здоровье не приходит само собой.

В первую очередь нужна благоприятная окружающая среда. Невозможно быть человеку здоровым, если он постоянно дышит выхлопными газами, дымом и смрадом промышленных предприятий, отравляя ими свой организм. Наивысшая в мире продолжительность жизни у японцев, у них же из года в год растет число долгожителей. На мой взгляд, это достигается благодаря тому, что с Великого (Тихого) океана постоянно дуют сильные освежающие ветры, и они овевают японские острова. Эти ветры, периодически сменяющиеся муссоны, летом сопровождаются тайфунами и ливнями, а зимой снегопадами. Они уносят прочь загазованный воздух, очищают его. И именно благодаря чистому свежему воздуху в высокогорных районах Кавказа тоже велико число долгожителей. Я благодарен судьбе за то, что она забросила меня на остров Сахалин. Здесь также постоянно дуют ветры с океана, временами даже очень сильные. Они уносят с улиц нашего города автомобильную и прочую грязь. И воздух здесь всегда свеж и чист.

Такое очищение воздуха происходит во всех городах и населенных пунктах, расположенных на побережье. И в прибрежных городах люди меньше болеют, даже излечиваются от многих болезней. Мой ближайший родственник долго жил в крупных городах и болел бронхиальной астмой. А когда переехал на Сахалин, на побережье Охотского моря, сразу же ему стало легче дышать, и он забыл о своей болезни.

Именно поэтому, пока человек полон сил, энергии, он должен выбрать себе подходящее место жительства и там обосноваться.

Конечно, и на Сахалине долго не живут пьяницы и курильщики. Они умирают и в 40, и в 50 лет. Жалко этих людей и их родственников. Я перестал прикасаться и к рюмке, и к куреву лет 60 назад. И это меня спасло.

Считается, что очень важно для поддержания здоровья правильное питание. И это верно. Известно, что те же японцы едят очень много морепродуктов. Это рыба, кальмары, трепанги, крабы, креветки, осьминоги, каракатицы, икра морского ежа. А долгожители в горах на Кавказе питаются только продуктами, выращенными на своих огородных участках.

• У меня пищевой рацион очень скромен: никаких мясных продуктов, только овощи и фрукты плюс творог. И лишь изредка, когда слишком уж ослабевает организм, я позволяю себе съесть немного мясных изделий.
• Картофель и другие овощи употребляю со своего огорода, выращенные собственными руками. А для их выращивания не применяю никаких химических препаратов, минеральных удобрений. И они у меня чисты, вкусны и полезны.
• Если же в какой-то момент вес тела превышает норму (рост в см минус 100) и окружность талии становится больше 88 см, я немедленно сокращаю до предела обычные свои трапезы.
• Уделяю большое внимание движению. Без движения немыслима никакая жизнь.

В молодости я увлекался упражнениями на спортивных снарядах, бегом. Сейчас стала нормой обязательная ежедневная ходьба в любую погоду. Зимой хожу по 2 км по центральной улице в течение 1 часа. Летом хожу на огород 12-15 км – только пешком в течение 3,5 часа. На огороде 2-3 дня работаю, там ночую в землянке и – обратно. На 1 день так же, пешком возвращаюсь за продуктами и кипяченой водой.

Я заметил, что ходьба очень сильно улучшает память, а также работу головного мозга. За 3,5 часа можно обдумать очень многое и разрешить все вопросы. Таким образом, физическая нагрузка и умственная деятельность взаимосвязаны и взаимозависимы. Весной, летом и осенью каждый день я работаю на огороде с утра до ночи с перерывом на обед 1 час. И этот труд дает неимоверную поддержку организму.

Чуть заленился, уклонился от какой-то работы, залежался в постели – ослабление всех частей тела сразу дает о себе знать.

Физическая нагрузка не только оздоравливает, омолаживает организм, но и излечивает многие заболевания. Ведь известно, что нередко врач выписывает больному занятия лечебной физкультурой.

Временами и у меня случаются какие-то заболевания: простудные (воспаления горла, кашель), или воспаление десен, или зубная боль. Повысилось артериальное давление, появились боли в желудочно-кишечном тракте, печени – сразу для лечения всех этих болезней я применяю удивительное по своей целебной силе универсальное средство. Это настойка цветков календулы лекарственной. Всякого рода боли, недомогания проходят сразу же. Настойкой я лечусь не только сам, но и лечу своих родственников.

Мне исполнилось 86 лет 3 мая 2009 года. И я пока что не думаю сдаваться. Готовлюсь к очередному огородному сезону, надеюсь на хороший урожай картофеля, овощей и лекарственных трав, в том числе моей излюбленной календулы.

Адрес: Ощенко Григорию Николаевичу, 694240, Сахалинская обл., г. Поронайск, ул. Октябрьская, д. 69, кв. 29

От экземы и ожогов

Хочу предложить в нашу копилку свои рецепты лечения народными методами.

• От мокнущей экземы. Нужно взять по 1 ст. л. сливочного масла и детской присыпки «Ликоподий», растереть в ступке, чтобы получилась паста, и – на хлопчатобумажную ткань. Приложить к пораженным местам, не применяя целлофан, а только бинт сверху. Снимается зуд, болячки перестают мокнуть и подсыхают, отпадают корочки. И все исчезнет в течение 1–2 недель. Работая в роддоме, я имела эту неприятность на руках от постоянного применения дезинфицирующих средств. Лечилась долго, а вот этот народный метод помог избавиться навсегда от болезни.

• И еще рецепт от ожога. Сварить вкрутую несколько яиц и взять только желтки – столько, сколько ложек сливочного масла. Растереть хорошо, как пасту, наложить на стерильную или проглаженную салфетку и – на место ожога. Менять повязки по мере подсыхания. Заживает очень хорошо, рубцов не остается.

Адрес: Комар Ирине Валентиновне, 220090, Беларусь, г. Минск, ул. Гамарника, д. 23, кв. 17

На заметку рыбакам

Слушайте, рыбаки! Я вам расскажу об описторхозе! Описторхозом часто страдают рыбаки, их жены, дети и даже домашние животные – кошки, собаки.

Это гельминтоз печени, желчного пузыря, поджелудочной железы. Люди заражаются описторхозом при употреблении в пищу сырой, слабо просоленной и недостаточно термически обработанной рыбы или при ее чистке. Яйца паразитов остаются на разделочных досках, ножах. При описторхозе больного беспокоят боли в правом подреберье, верхней половине живота; может быть лихорадка. Не леченный вовремя описторхоз может привести к гепатиту или циррозу печени. При появлении болей в области печени обратитесь к врачу. С целью диагностики у вас возьмут анализ крови и анализ кала на яйца глистов. А народные методы лечения описторхоза такие.

• Принимать очищенный деготь – 6 капель в стакане молока ежедневно по утрам за 1 ч до еды 1 раз в день. Курс – 10 дней, затем на 20 дней перерыв. Всего 3 цикла. После курса лечения – вновь обследование.

• Залить 10 г коры осины 200 мл кипятка. Настоять можно с вечера в термосе, а утром процедить и пить по трети стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Эффективно и медикаментозное лечение, поэтому обращайтесь к врачу и будьте здоровы!

Евгения Алексеевна, г. Кемерово, (адрес в редакции)

Проверенные рецепты

Хочу предложить вам несколько проверенных рецептов.

• Многие страдают от косточек около большого пальца ноги. Надо взять сырое куриное яйцо, полностью залить его уксусом, настоять 10 дней, иногда встряхивая, а потом влить его в растопленное теплое масло, можно и в растительное. Размешать и приложить к косточкам, как компресс. Также этот состав можно прикладывать к больным мышцам и суставам.

• Берем по 1 ст. л. натертого лука и хрена, заливаем 1 ст. л. 6-процентного уксуса и прикладываем к косточкам (делаем втирания без компресса).

• Чтобы не росли косточки, приготовьте сбор: по 1 ст. л. измельченных корней одуванчика, фенхеля, петрушки. Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. сбора, настаивать ночь. Утром довести до кипения и процедить. Пить по 100 г до еды 2 раза в день. Курс – 2 недели.

• Стенокардия. Средство проверила на своем муже – помогло, причем очень. У него были частые приступы, а сейчас почти исчезли. Бывают, но очень редко, если он выходит на улицу в сильный ветер или дождь. Надо взять 100 г корня пастернака, столько же моркови и натереть на мелкой терке. Добавить немного постного масла. Каждый день надо есть это очень лечебное и вкусное блюдо. Очень хорошо помогает и при аденоме.

• Мужчинам. Если вы, дорогие мужчины, будете каждый день съедать горсть тыквенных семечек, которые содержат цинк в большом количестве, у вас пройдут все проблемы.

Также надо взять в равных частях семена тмина, укропа, адониса, смолоть на кофемолке и добавлять как приправу по 1 ч. л. в супы, каши. Вкусно и очень полезно.

• Красный корень (копеечник) зарекомендовал себя как противоопухолевое и рассасывающее средство при аденоме. Этот корень есть в аптеках. Надо взять 1 ст. л. корней, залить 1 стаканом кипятка и пить 3 раза в день до еды по 0,5 стакана.

• При шуме в ушах, головокружении пить чай с мелиссой. Она еще и успокаивает сердце, и укрепляет его сосуды .

Адрес: Клевко Нине Васильевне, 220015, Беларусь, г. Минск, ул. Я. Мавра, д. 19, кв. 70

По совету дедушки-лекаря

У моей мамы (ее уже нет) как-то заболела вдруг печень. Лечили в больнице – ничего не помогло. Дело дошло до операции. Я позвонила брату на Украину, сообщила об операции. Он быстро прилетел и взял маму из больницы. Брат привез с собой рецепт, который ему дал дедушка-лекарь. Может быть, он кому-то еще поможет.

Взять 1 л сыворотки от коровьего молока, положить в нее 2 куриных яйца в скорлупе (желательно от домашней курицы), завязать банку марлей (но не закрывать крышкой) и поставить в твплое место

(только не на солнце). Пусть банка стоит примерно дней 20–30, пока не растворится скорлупа на яйцах. Сверху сыворотка покроется плесневым слоем – его не снимать. А по истечении 25–30 дней плесень осторожно снять ложкой. Вилкой поднять яйцо со дна и проверить ложечкой, растворилась ли скорлупа. На яйцах должна остаться только пленка. Если скорлупа растворилась, осторожно проткнуть пленку, не вынимая яиц, разболтать их вилкой в сыворотке и принимать смесь по 1 ст. л. 2 раза в день перед едой. Начав пить из первой банки, сразу заделывайте другую. На курс лечения надо 3 литровые банки.

После такого лечения печень у мамы больше не болела, а прожила она 86 лет. Этот рецепт я давала знакомым, и у них тоже был положительный результат.

Адрес: Игнатьевой Любови Константиновне, 155310, Ивановская обл., Вичужский р-н, п. Старая Вичуга, ул. Комсомольская, 30

Индийский лук – мой верный друг

Растет у меня дома цветок – верный друг, «скорая помощь». На вид он неказист, но сила у него велика. Индийский лук всегда выручает в трудную минуту меня и моих близких.

• Вырвала я зубик, а на утро щека распухла, рот не открыть. Приготовила полоскание: на 1 стакан кипятка по 1 ч. л. соли и соды и 2 капли йода. После еды 3 раза в день хорошо прополаскивала рот и прикладывала кусочек (2–3 см) индийского лука, предварительно побив его кухонным молотком, чтобы дал сок. Помогло! Рана быстро затянулась.

• Заболела голова. Беру листочек (3–4 см) индийского лука, натираю виски и затылочную часть головы. Вначале чувствуется жжение, покалывание. Потом все проходит, боль утихает.

• Поддаются лечению индийским луком и такие болезни, как радикулит, остеохондроз, полиартрит, отложение солей, растяжение. Готовлю настойку: 40 см измельченного листа индийского лука заливаю 0,5 л водки, настаиваю 2 недели. Когда настойка заканчивается, заливаю тот же лист второй и третий раз. По своим лечебным качествам 2-я и 3-я настойки не уступают первой. Этой настойкой смазываю и натираю все проблемные места. Лучше натирать на ночь и, утеплившись, лечь спать.

Все проверено на себе, близких и друзьях. Буду рада, дорогие читатели, если вам пригодятся мои рецепты.

Адрес: Гусевой Елене Палладьевне, 188700, Ленинградская обл., г. Приозерск, ул. Чапаева, д. 23, кв. 17. Тел. (дом.) 8-81379-31-068

2 года чистая кожа

Пишу, чтобы рассказать вам, как мой ребенок вылечился от атопического дерматита благодаря газете, советам добрых людей и моей маме. В 2 года у сына появилась эта болезнь, и уже 2 года, как она больше не проявляется. Я перепробовала множество рецептов, мазей, но только 3 рецепта при одновременном использовании дали положительный результат.

• Во-первых, каждый день в кефир или кашу на кончике ножа добавляла перемолотую в кофемолке скорлупу домашних яиц (свежие яйца разбить, скорлупу освободить от пленки, залить кипятком, высушить и перемолоть).

• Во-вторых, ежедневно с едой давала маленький, со спичечную головку, кусочек прополиса.

• В-третьих, с утра ежедневно делала отвар лаврового листа. На 1 стакан воды 1 лист, довести до кипения, остудить и пить 1 ч. л. в день, лучше после еды. Но отвар лучше всего готовить каждый день и давать свежим, а порцию (1 ч. л.) не увеличивать! Когда кожа очистится, сразу прекратить давать отвар.

И обязательно исключить молоко, каши на молоке (варить только на воде). Кефир лучше готовить самостоятельно и давать свежеприготовленный. Нужно отказаться от йогуртов. А прополис и скорлупу я даю ребенку ежедневно до сих пор.

Желаю всем крепкого здоровья, добра и мирного неба над головой!

Юля, г. Астрахань

При бессоннице

Надо помолиться и приготовить хвойную ванну с травами мелиссы, мяты, чабреца.

Находиться в ванне 15–20 мин., потом выпить горячего чая (малина, мята, чабрец). Делать это перед сном.

А начинать лечение нужно с церкви, исповеди, причастия, так как причина болезни может быть духовная. Тем, у кого рак, надо быстрее обратиться к церкви, немедленно! Кто обращается к церкви, тот выздоравливает. Батюшка скажет, что делать.

Адрес: Дородновой А.И., 171627, Тверская обл., Кашинский р-н, д. Тетьково, д. 68, кв. 34

ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ ГЛАЗКИ

Многие травы могут стать верными помощниками в борьбе с конъюнктивитом. Вы их хорошо знаете. Для лечения конъюнктивита подойдут подорожник, шиповник коричный, ромашка, календула. Окажется полезным и всем известный василек. Лекарственным сырьем служат вполне распустившиеся синие краевые цветки (внутренние трубчатые лепестки не использовать!), которые богаты антоцианами и кумаринами. В народной медицине настой цветков василька для внутреннего употребления назначают как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения, а для наружного – при фурункулезах и конъюнктивитах.

Честно говоря, я не пробовала применять настой василька внутрь. Василек относится к числу ядовитых растений, использовать препараты из него надо очень осторожно, не допускать передозировки. А я – большая трусиха. Мне спокойнее, если травка безобидна, не имеет побочных эффектов. Другое дело – наружные процедуры, в таком случае у меня не возникает опасений. И теперь я знаю, что василек прекрасно помогает при конъюнктивите.

Заварите 2 ч. л. цветков василька 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение часа. Используйте в виде примочек или для промываний.

Васильковые примочки можно использовать и в том случае, если появился ячмень.

Сидорчук Д., г. Малоярославец

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Хочу поделиться с читателями газеты своим опытом оздоровления с помощью сныти. Мне пятьдесят два года. Три года назад у меня вдруг появилась такая слабость, что я еле ходила. Какие только препараты не пробовала, но лучше не становилось. Затем по совету подруги начала пить сок из листьев сныти. Сначала по 1 ст. л., потом постепенно дошла до 1/2 стакана сока в день. Разводила сок водой (1:1). Уже через месяц я буквально летала – появилось столько энергии, словно лет десять сбросила! И теперь я боготворю это растение.

Поделюсь с вами той информацией, которую я узнала об этом растении. Сныть – богатейший источник витамина С и А (каротина), микроэлементов: железо, медь, марганец, бор, титан, а также соли калия и магния, так необходимые для поддержания сердца. Сныть богата железом, поэтому эта травка может помочь справиться с анемией. Особенно целебен сок из сныти. Попробуйте попить, хотя бы раз в день по столовой ложечке – и вы будете приятно поражены тем приливом сил и бодрости, которые проявятся!

Сныть – не только кладовая витаминов и микроэлементов, но и ценное лекарственное растение. С древних времен сныть широко использовалась для лечения подагры и ревматизма. Недавно в сныти обнаружили активное вещество, которое поддерживает деятельность сердечной мышцы. А еще сныть – великолепный кровоочиститель. Кроме того, сныть стимулирует работу выделительной системы, способствует очищению организма от шлаков.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях почек и мочевого пузыря принимают настой сныти (1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка, настаивать 15 минут).

При суставных болях я втираю сок этой травы – очень помогает. Кроме того, стараюсь пить этот сок весь сезон. Только этим и спасаюсь! А ранней весной варю щи из сныти с добавлением молодой крапивы. Люблю готовить закуску из сныти по такому рецепту:

в стеклянную банку сложить молодые листья сныти, пересыпая порошком хмели-сунели и тертой морковью. Заливаем рассолом: на 1 л воды 1,5 ч. л. соли и корочка черного хлеба для закваски. Сверху положить груз и оставить на 2–3 дня, а затем держать в холодильнике.

Заквашивайте осенью сныть как капусту. А в течение сезона регулярно употребляйте сныть в свежем виде и не ленитесь готовить из нее сок и пить его. Такие меры – прекрасная профилактика рака. Здоровья всем вам, дорогие читатели!

Адрес: Пастушенко Наталье Николаевне, 142350, Московская область, Чеховский район, п. Столбовая, ул. Мира, д. 14, кв. 2

«НАМ НЕ СТРАШЕН СЕРЫЙ ВОЛК»

Траволечение – метод медицины такой же древний, как сам мир. И, наверное, различные раны, ушибы и тому подобные повреждения были первыми, что люди научились исцелять травами. Я знаю, что некоторые растения даже получили названия из-за своих особых способностей лечить раны. За примером далеко ходить не нужно. Всем известный тысячелистник в давние времена в народе называли «порезной травой». Растение считалось незаменимым при колотых и рубленых ранах, инфицированных или, как говорили встарь, «пораженных оружейным огнем». Недаром существовала и легенда о греческом герое Ахилле, который, как известно, стал неуязвим после того, как его мать опустила в купель с отваром тысячелистника. По другим версиям, сам Ахилл, будучи взрослым, лечил свои многочисленные боевые раны именно тысячелистником. Так это было или нет, но, тем не менее, тысячелистник прекрасно заживляет любые раны. Целебный отвар тысячелистника я готовлю следующим образом:

беру 20–30 г сухой измельченной травы на 1 стакан теплой воды, кипячу 15 минут, настаиваю 1 час.

И всякий раз, когда на даче кто-нибудь (или я, или муж) поранится, тысячелистник выручает нас. Отвар надо применять наружно в виде примочек. И тогда рана не будет гноиться и быстро заживет. Словом, с тысячелистником «нам не страшен серый волк». Хочу добавить: как и тысячелистник, ранозаживляющим действием обладают шалфей, чабрец, багульник болотный. Как хорошо, что в природе существует так много полезных растений!

Тузикова Н., г. Калуга

АИР ВСЮ СЕМЬЮ ИСЦЕЛИЛ

Мне было уже 62, когда у меня обнаружили болезнь щитовидки. Частенько и сердечко пошаливало, да и давление зашкаливало, поэтому врачи за операцию не брались. Но я все же укротила щитовидку: взяла по 50 г измельченных корней аира, сухих березовых почек и травы заманихи и залила литром водки. Недели две настаивала в темном месте при комнатной температуре, а потом настойку процедила и принимала по 30-40 капель 3 раза в день. С этой же настойкой, разведенной пополам с водой, я делала и компрессы на щитовидную железу – на 20 минут перед сном. И вскоре стала чувствовать себя значительно лучше!

А мой муж рассказал, что один из его приятелей долго пытался решить проблемы с потенцией, но никакие заморские дорогие препараты ему не помогали, совсем было отчаялся молодой мужчина, да нашелся-таки простой рецепт! Это был настой аира.

Столовую ложку измельченного корня аира он заливал полулитром воды и варил на очень медленном огне в закрытой посуде 15 минут. И принимал по три столовые ложки 3 раза в день в промежутках между приемами пищи.

Результат не заставил себя долго ждать, а теперь среди наших друзей мужчин аир считается чудо-средством, а с некоторых пор женщины тоже его уважают. Ведь болезни щитовидки сейчас часто стали встречаться, а лечат их врачи обычно гормонами, что тоже не очень-то хорошо. Поэтому я советую всем, и мужчинам и женщинам, прежде чем пить таблетки, попробуйте корень аира.

Приходько П.М., г. Сызрань

ЧАЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН СЛОЖНОГО ВОЗРАСТА

Хочу поделиться рекомендациями, которые я проверила на себе не один раз и убедилась в их действенности. Свои советы я адресую женщинам, которые находятся в том возрасте, когда угасают их половые функции. Я имею в виду климакс и предклимактерический период. Обычно в этот период женщины испытывают трудности со здоровьем, обусловленные гормональной перестройкой: то бросает в жар или холод, то вдруг нападает хандра, или, что еще хуже – беспричинная раздражительность. Вот как раз в такие невеселые моменты палочкой-выручалочкой может оказаться волшебный чай.

Запаситесь в аптеке листьями ежевики, травой пустырника, цветками боярышника и травой сушеницы. Перемешайте травы в равных пропорциях. Столовую ложку смеси завариваете как обыкновенный чай и пьете. Уже через пару недель такого чаепития уменьшаются приливы к голове, прекращаются зуд тела, шеи, головные боли, возвращаются аппетит и нормальный сон.

Мне еще кажется, что не стоит заострять свое внимание на этих физиологических изменениях, то есть не драматизировать это новое состояние, но и не опускать руки и не сдаваться, просто относиться к себе в это время бережнее и внимательнее.

Евгения Анисимова, г. Калининград

СЛАВА ВОДЕ ВСЕГДА И ВЕЗДЕ!

Всем известна сила воды. Иисус Христос крестился в водах Иордана, детей крестят в церковной водной купели, тело человека на 60-70% состоит из воды, а у народных целителей заговоренная вода, наряду с травами, — одно из первых целительных средств. В общем, «без воды – и ни туды и не сюды».

Мои бабушки-прабабушки от своих предков усвоили святое отношение к воде, дающей жизнь всему живому, и знали, что вода лечит холодная и горячая, дома и в бане, внутри и снаружи, особенно заговоренная. Высылаю один заговор, записанный от моей бабушки.

Если 3 раза в день до еды пить, не торопясь, несколько глоточков некипяченой воды в течение 1-3 месяцев, то можно излечиться от многих заболеваний, но нужно перед питьем прочитать с любовью заговор в чашку. А потом пить и представлять, как вода движется по пищеводу в желудок и дальше по всему телу и лечит каждую клеточку нашего организма.

«Водичка, водичка, умой мое личико, умой мое тело, чтоб было бело, чтоб ничего не болело, все внутри восстанови, с головы до ног обнови, помоги, когда пью. Я тебя люблю. Спасибо за все, буду пить еще».

Рецепты моей бабушки

- Боли в желудке, а также в кишечнике и печени снимает отвар чеснока в молоке с сахаром: 1–2 ч. л. мелко нарезанного чеснока варить на маленьком огне в 200 мл молока минут 5 с 2–3 ч. л. сахара, настоять 10 мин. Пить по 100 г лучше до еды, а при болях, в любое время. Детям по 1–2 ст. л., в зависимости от возраста. При выкипании молоко доливать, чтобы было не менее 200 г.
- При болях в глазах, ухудшении зрения помогает такой рецепт. Разрезать яблоко пополам, вынуть сердцевину с семечками, заполнить углубление медом из сот, оставив на 2 суток на столе. Жидкость процедить в чистую бутылочку, хранить в холодном месте (можно в холодильнике). Стеклянную пипетку нагреть в теплой воде, набрать в нее немного жидкости и капать по 1–2 капли 2 раза в день в глаза. У моей бабушки осенью от работы на огороде лопнул в глазу сосуд, зрение ухудшилось, в глазу стоял туман. Бабушка капала 7 дней эту жидкость, и зрение почти восстановилось. Затем курс можно повторить.
- А при судорогах и болях в ногах помогает простое средство: каштаны. Осенью набрать свежеопавших каштанов, помыть теплой водой, вытереть и высушить при комнатной температуре, потом насыпать в чулок 15–20 штук и спать в этом чулке, надевая поочередно на ноги. Каштаны распределить по всей ноге. Они и сами во время сна двигаются. Через 2–3–6 мес. — полное излечение. Можно спать с ними целый год, привязывая этот чулок к больным местам тела. Боль постепенно уменьшается и в других местах. Каштаны следует менять каждую осень.
- Хороший и безвредный рецепт для похудения: мелко нарезанный картофель варить как суп, добавить немного свежей капусты и моркови. Пить отвар вволю (можно до 0,5 л за 1 раз), раза 3 в день в любое время, добавив немного соли, укропа, петрушки. Необходимо соблюдать умеренность в пище, не переедать. Курс 2–4 месяца, можно и больше, все индивидуально. Некоторые худеют очень быстро. Благодаря этому рецепту наша бабушка, дожив почти до 100 лет, осталась стройной и подвижной. И все мы пользуемся этим рецептом. В этом отваре много калия, витаминов, есть фосфор, магний, натрий, кальций, йод, железо, цинк, цезий, кобальт, медь. Он снижает давление, снимает головную боль, очищает организм от шлаков, помогает при многих заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Начинать пить этот отвар нужно с небольших доз, постепенно увеличивая, подбирая для себя приемлемую, так как излишек калия может вызвать сердцебиение.
- Весь мир страдает от бессонницы. А есть простое средство, известное издавна. Нужно лечь на спину, расслабиться, мягко опустить веки и свести взор кнутри и книзу. Примерно такое положение глаза принимают, если лежа читать полоску бумаги, поставив ее себе на грудь. Потренировавшись правильно сводить глаза, все вскоре избавляются от бессонницы.

Адрес: Васильевым Александру и Инаиде, 210035, Беларусь, г. Витебск, а/я 41

КАК СПРАВИТЬСЯ С БЕССОННИЦЕЙ

Хочу поделиться своим опытом обуздания бессонницы. Как я выяснил, нарушение сна, а также быстрая утомляемость, раздражительность, снижение аппетита, слабость в ногах связаны с постоянной нехваткой витамина С. Это значит, что вам необходимы свежие, быстро приготовленные супы, кислые щи, борщи. Причем есть их нужно сразу же — при повторном разогреве все витамины исчезают. А готовить эти супы надо правильно, чтобы не разрушился витамин С. Для этого в кипящую воду кладут продукты, содержащие этот витамин (капусту, чеснок, картошку, сладкий перец), закрывают крышкой. За 2 мин. до конца готовки положить петрушку, зелень сельдерея, укроп. Витамин С содержится также в яблоках зимних сортов типа антоновка или симиренка, сухом шиповнике, клубнике, цитрусовых, черной смородине, землянике. Однако следует помнить, что переедание витамина С может привести к гипервитаминозу. После еды совершите неспешную прогулку, хотя бы 30-40 мин. в день.

Также хорошо помогают при бессоннице релаксационные упражнения из дзенской практики с использованием музыкальных китайских шариков, которые мелодично звенят при соприкосновении друг с другом. Они часто продаются в спортивных магазинах. Их необходимо вращать в двух ладонях в течение 30-40 мин. Одновременное воздействие зрительных, звуковых и тактильных ощущений ведет к тому, что мысли человека уходят, он отдыхает, расслабляется, наступает релаксация. Если такие упражнения повторять месяца три, то бессонница надолго покинет вас.

Также за 1 час до сна можно съесть 1 чайную ложку хорошего меда с добавлением щепотки корицы. И не забывайте хорошо проветривать помещение перед сном.

Если уж совсем не спится, то просто послушайте хорошую, спокойную музыку. К тому же ночь — лучшее время для молитв и чтения священных книг.

Адрес: Муминов И., 100029, Узбекистан, г. Ташкент, ул. Афросиаб, 5/6

БОЛЬ УСПОКОЯТ МАГНИТЫ

Обыкновенные магниты различных размеров и форм помогают успокоить боль. Где бы она ни появилась — в коленных или тазобедренных суставах (у меня артроз и коксартроз), в шейно-воротниковой зоне или в пояснице (остеохондроз, радикулит), я накладываю на эти места магниты или ложусь на них. Проходит полчаса-час, и боли уходят.

Гипертония. Если не очень высокий подъем артериального давления (160 на 90–100), кладу магнит на затылок, и через некоторое время давлвние приходит в норму.

Ночью часто немеют пальцы рук. Магнит всегда рядом, около подушки. В полусне, не просыпаясь, но чувствуя онемение, беру магнит в руку, и за несколько секунд (даже не минут) онемения нет!

Судорога в ногах. При этом возникает такая сильная боль, что приходится даже кричать. Магнит на область судороги. Минута — и судороги нет!

Совсем недавно магнит помог мне не только убрать боль, но и уничтожить пузырь от ожога. Пекла блины, давно уже звонит телефон, а я только тесто на сковороду налила и жду, чтобы блин перевернуть. Да в спешке и обожгла о край сковороды подушечку указательного пальца левой руки. Пока по телефону говорила, на месте ожога появился пузырек. Допекла блины, жжет, горит палец. В кресле сижу, руку качаю, воздухом палец охлаждаю. А магнит-то рядом лежит. Взяла плоское магнитное кольцо и надела его на место ожога. Сижу, газету читаю и боли уже не замечаю. Ушла! Не могу точно сказать, сколько времени прошло, но палец больше не жгло. Магнитное кольцо снимаю — палец не болит, нет ни пузырька от ожога, ни красноты!

Вот, оказывается, какие они чудодейственные — обыкновенные магниты!

Адрес: Тимофеевой Дине Дмитриевне, 620073, г. Екатеринбург, ул. Шварца, д. 6/2, кв. 14

ВОДИЧКОЙ СНИЖАЮ ДАВЛЕНИЕ

Однажды, размышляя о том, как бы еще оздоровить свой организм без таблеток, я вдруг вспомнил, что в одном из журналов читал о переливании воды из стакана в стакан. Там было сказано, что питьевую воду из крана полезно обогащать кислородом (аэрация), несколько раз переливая ее из стакана в стакан. Я стал экспериментировать — месяц, другой, ничего оздоровительного не заметил и решил, что надо делать «водопад», поднимая стакан над стаканом на большую высоту для улучшения обогащения воды кислородом. Спустя некоторое время я заметил, что от употребления такой воды снижается артериальное давление. Использовал обычную воду, магнитную, кремниевую и остановился на талой воде. Эффект значительно увеличился.

Изучая этот вопрос теоретически и на собственном опыте, я пришел к выводу, что такая вода, обогащенная кислородом, оказывает на организм человека многообразное лечебное действие:

– снижает артериальное давление, в отличие от таблеток не причиняя вреда организму;

– улучшает кровоснабжение всех органов и уменьшает нагрузку на сердце;

– снижает количество в организме окиси углерода — газа, который, по мнению японского профессора К. Ниши, является одной из причин возникновения рака;

– разжижает кровь, препятствуя образованию тромбов.

Приготовление воды

Вечером наливаю из крана холодную воду в эмалированную кастрюлю. Утром довожу до кипения и снимаю с огня. После остывания наливаю воду в пластиковые бутылки со срезанными горлышками и ставлю в морозильную камеру холодильника. Утром размораживаю, наливаю этой воды в кружку на 350 мл, слегка подогрев, чтобы она лучше усваивалась. Сажусь и переливаю над ванной из одной кружки в другую с высоты 60 см тонкой струей (это важно). Делаю 28 переливаний, иногда 35 или 21, в зависимости от величины предварительно замеренного давления. Организм у всех разный, поэтому и разное число переливаний, но оно должно быть кратным семи. Сажусь за стол и добавляю в эту воду 1 ч. л. яблочного уксуса и столько же меда, чтобы дать питание мозгу и сердцу. Маленькими глотками, задерживая на 3–4 секунды во рту, выпиваю кружку воды. Выпитая утром натощак, такая вода очень хорошо очищает ЖКТ. Пить ее нужно не менее чем за час до еды или через два часа после еды, иначе она принесет вред.

При колитах, язвах яблочный уксус не применять, только мед. А при сахарном диабете меда нужно брать 1/3 ч. л. В это время нельзя отвлекаться, все мысли должны быть направлены на лечение. Тибетская народная медицина еще советует обратиться к воде и попросить: «Водичка, водичка, излечи мою гипертонию, укрепи сердечко и т. д.», затем слегка подуть на нее 3 раза, а потом пить маленькими глотками. После питья воды для усиления циркуляции крови нужно движение: уборка в квартире, приготовление пищи, физические упражнения, массаж и т. д. Я делаю массаж головы по системе йогов. Плотно прижимаю ладони к ушам и кончиками пальцев постукиваю по затылочной части головы. Затем растираю уши ладонями, двигая их вверх-вниз. Каждое движение — по 49 раз. С помощью этих двух массажей я избавился от мучительных головных болей, которыми страдал с юных лет.

Желаю всем успешного лечения гипертонии водичкой. Да хранит вас Бог!

Адрес: Зубрицкому Ивану Ивановичу, 453261, Башкортостан, г. Салават, ул. Уфимская, д. 48, кв. 24, т. (3476) 352-978

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Если желчь застоялась

Моя сестра очень стредает, а помощи никакой. Болезни у нее текие: еялый привратник, заброс желчи в желудок и е пищееод, колит, гастрит, изменения в поджелудочной. Три года назад переболела гепатитом А. Помогите нам, пожалуйста, надежда только на еас. Желчь разъедает желудок – боюсь, что будет рак.

Адрес: Глуховой Т.К., 428003, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Маршака, д. 6-1, кв. 123

Печень – это самый теплый наш орган (температура 40°), и ее не случайно называют печкой нашего организма. А масса печени примерно 1,5 кг, так что это еще и самый большой орган, активно участвующий в пищеварении, в обменных процессах. Печень накапливает гликоген (склад глюкозы) – источник энергии для мышц, синтезирует витамины и белки, участвует в обмене жиров и железа, превращает токсины в безопасные вещества и способствует удалению вредных веществ. Печень очищает кровь от билирубина, остатков красных кровяных телец, которые отжили свой 120-дневный цикл. И, наконец, участвует в выработке желчи, без которой невозможно пищеварение. Печень, желчный пузырь и желчевыводящие пути тесно связаны между собой. Заболевание одного органа влечет за собой изменение в другом. А связаны такие заболевания с нашими эмоциями гнева, вспыльчивости, раздражительности. Происходит это так: сильная эмоция – спазм в желчном пузыре – застой в желчных проходах – переполнение печени кровью, которая не может быть переработана клетками печени (очищена, отфильтрована и обогащена питательными веществами). Из-за этого может развиться много заболеваний. Если такая ситуация повторяется постоянно, желчный пузырь не может все время находиться в спазме и в какой-то момент расслабляется (чаще это бывает ночью, когда мы спим и ни о чем не думаем). И вот перестоявшая желчь выплескивается с большим давлением, обжигает привратник, и он расслабляется. Желчь попадает в желудок, возникают изжога, горечь во рту, гастритные явления. А если мы живем в постоянном страхе, стрессе, то уже с детства могут возникнуть дискинезия желчных путей, хронические гастрит, холецистит. И это еще не все. Пища недостаточно обрабатывается желчными кислотами, а значит, не переваривается полностью, и образуются токсичные продукты полураспада. Самоотравление организма этими продуктами ведет к увеличению массы тела, застою во всех органах, и снова – к интоксикации. Начинаются сбои во многих органах.

А ожег желчью протока поджелудочной железы ведет к воспалению в ней, ее «перевариванию», и появляется хронический панкреатит. Эти механизмы можно расписывать долго, и одно цепляется за другое.

Что надо делать? Во-первых, любить жизнь и радоваться, все испытания принимать как возможность для укрепления духа со словами «так лучше». Пить успокоительные травы, вдыхать их ароматы, заниматься аутотренингом, обратиться к гомеопату.

Во-вторых, нужны желчегонные травы (лучше горькие) – пить настои после еды как чай. За 15 минут до еды – горячий витаминный настой из ягод (1 ч. л. на 1 стакан воды, температура чая не менее 45°). Заваривать поочередно шиповник, боярышник, красную рябину, калину, клюкву, бруснику, смородину, крыжовник. Это нужно, чтобы снять спазмы в желудке, желчном пузыре, кишечнике и во всех привратниках. А чтобы привратники плотно закрывались, чтобы у них была сила удержать напор желчи, надо есть чеснок, черемшу, асафетиду (восточная приправа) и все продукты, которые пахнут чесноком. В них содержатся германий и кремний, который регулирует силу сфинктера.

Также делать слепое зондирование: 15 капель настойки полыни заесть 0,5 ч. л. меда, через 15 мин. еще 15 капель полыни запить 0,5 стакана горячей воды и лечь на грелку на 2 часа. Делать это вечером, в 21 ч., затем встать и выпить 4-5 таблеток активированного угля или 2 ч. л. сорбита (подойдут и глина, лингосорб, полифепан). Все запивать горячей водой. Делать так 3-5 вечеров, отдохнуть 2 недели и повторить.

Помните, что лучшая диета – не допускать переедания. Ограничьте объем пищи – и организму станет легче. И еще ваша сестра должна больше двигаться. Все стрессы надо выхаживать ногами, то есть убегать от стресса трусцой или заняться спортивной ходьбой.

После микроинсульта

В сосудах ног у меня тромботические образоеания плюс лимфостаз. В кроеи еысокий уроеень тромбоцитое (причина неизвестна), недеено перенесла микроинсульт. До сих пор пью много препаратое, чтобы поддержать организм е стабильном состоянии. Будучи медиком, я понимаю, что здорового баланса в организме нет. Но что делать, чтобы не допустить дальнейшего ухудшения? Я должна еще быть здоровой. Мой возраст 69 лет – не предел, и сил мне еще хватит, чтобы быть полезной и самостоятельной.

Любовь Николаевна Прокофьева, г. Москва

Наши читатели уже знают, что почву для развития инсульта подготавливают атеросклероз и гипертоническая болезнь. Если инсульт ишемический, то можно предполагать наличие в мозговой артерии тромба или участка, долгое время бывшего суженным из-за спазма. При таком варианте чаще всего симптоматика нарастает постепенно. Например, утром могут появиться онемение в руке или

расстройства речи (нарушения дикции), а к вечеру того же дня – паралич половины тела.

Если же случается геморрагический инсульт, когда разрывается сосуд и кровь разливается в мозг, то заболевание проявляется молниеносно.

Всем, кто перенес инсульт, важно помнить: наличие мышечных спазмов или, напротив, вялость мускулатуры в руках и ногах вызваны нарушением работы мозга. Следовательно, что бы вы, Любовь Николаевна, не предпринимали, все ваши мероприятия должны стимулировать питание мозга. Бесспорно, планировать лечение должен специалист. Но есть и основные правила лечения.

Во-первых, надо создать благоприятный фон для выздоровления. Проветривать помещение. Если есть возможность, гулять, смотреть комедии, слушать стихи, анекдоты... Больные нередко впадают в меланхолию и начинают жалеть себя. Этого нельзя себе позволять!

Во-вторых, наладить работу кишечника. Если в кишечнике все будет в порядке, и в мозгах тоже все восстановится.

В-третьих, нужны массаж и физические упражнения, водные процедуры (ванна, бассейн). И еще советую постепенно перейти на гомеопатию, обратившись к специалисту.

Вы говорите, что в крови много тромбоцитов. Их уровень повышается, когда надо что-то починить, залатать. Ведь тромбоциты – это клетки-пластыри, заплатки в сосудах, а фильтрует их печень. Поэтому следующий этап – чистка печени, как описано в предыдущем письме, плюс желчегонные травы. Пока не запустите печень в работу, не будет правильной циркуляции крови и других жидкостей в организме.

Не забудьте добавить чеснок или чесночное масло: 200 г нарезанного чеснока на 0,5 л оливкового масла, 10 дней настоять, встряхивая, затем процедить. Пить по 1 ч. л. на ночь 3 недели, потом на 3 недели перерыв. Повторить курс 5 раз. Можно приготовить и чесночную настойку.

Полезны также мочегонные травы – спорыш, хвощ: 1 ст. л. на 0,5 л воды, настоять 20 мин. и выпить за день (не менее месяца – каждую траву).

Еще при тромботических образованиях в сосудах ног надо носить лечебные колготки, выбирать обувь на низком каблуке, а во время отдыха поднимать ноги повыше. И старайтесь избегать одежды, которая стесняет, препятствует движению крови. Чаще ходите пешком, особенно по лестнице. Сидите правильно, не скрещивая ноги, и не таскайте тяжести. Также исключите горячие ванны, обливайте ноги прохладной водой. Многим хорошо помогают и простые народные средства.

На салфетку выжать сок половины лимона и привязать компресс на 2-3 часа (при воспалении вен 2-3 раза в день). Можно делать аппликации из капустных листьев, предварительно их ошпарив, выпрямив и отбив (приложить и забинтовать на 2-3 часа). Или сырой картофель натереть на терке, тонким слоем выложить на салфетку и прибинтовать на 40 мин. (1 час). Очень хороши обертывания с кефиром (30-40 мин.) или простоквашей (1 час), с добавлением мелко нарезанной полыни. Или же возьмите помидор, измельчите в кашицу – и на салфетку. Прибинтуйте и держите от 10 до 30 мин. (не более), сколько вытерпите (будет щипать).

Чтобы быстрее справиться с тромбоцитозом, хорошо бы поставить пиявки, обратившись к гирудотерапевту. Это улучшает отток старой крови.

Волшебная магнитная палочка

Полезна или вредна омагниченная водичка? Магнитную палочку мы приобрели, а как с ней обращаться, не знаем. Будем бесконечно благодарны, если вы ответите.

Адрес: Ищенко Валентине, 93105, Украина, Луганская обл., г. Лисичанск-5, ул. Мира, д. 15, кв. 3

Многие наши читатели спрашивают о магнитной воде. Так вот, люди используют ее не случайно. Например, с помощью магнита можно удалить накипь, очистить мутные воды. При омагничивании в отопительной системе меньше страдают котлы от накипи и батареи от засорения. Поэтому в 90-е годы прошлого века был даже предложен такой метод очищения водопроводной воды. Так что вреда человеческому организму он не наносит, а пользу принести может.

В домашних условиях тоже можно получать омагниченную воду. Для этого выпускаются специальные приборы, или можно взять простой магнит, или магнитную палочку, как у вас, Валентина. Если вода пропущена через прибор (его мощность больше), эффект сохраняется до 3 суток, а от простого магнита – от 1 часа до 12 часов. В зависимости от полюса можно получить положительно заряженную – «южную» или отрицательно заряженную, «северную» воду. «Северная» вода оказывает успокаивающее действие, расслабляет, а «южная» тонизирует, ускоряет обменные процессы. Однако чаще всего используется смешанная вода, которая повышает уровень жизненной энергии, укрепляет организм, поэтому может быть использована даже здоровыми людьми. Обычная доза приема для взрослых составляет 250 г смешанной омагниченной воды утром натощак, курс – 10 суток. Затем постепенно переходят к увеличению дозы до 3 стаканов в день. При воспалениях принимают «северную» воду, при сильной усталости – «южную». Проводить лечение и профилактику рекомендуется 2-3 раза в год по 1 месяцу, чтобы не было привыкания, иначе пропадает эффект.

Эксперименты показали, что употребление внутрь омагниченной воды повышает проницаемость клеточных мембран, снижает уровень холестерина в крови и печени, регулирует артериальное давление, улучшает обмен веществ. Магнитная вода даже способствует выведению мелких камней из почек. Кроме того, положительные результаты получены при лечении экземы, дерматита, атеросклероза (так как нормализуется холестериновый обмен).

При назначении ванн с омагниченной водой у больных снижалось давление, уходили головные и сердечные боли, шум в ушах, почти у всех нормализовался сон. Эффект от ванн с омагниченной водой выше, когда в воде больше растворено солей (не зря же люди лечатся морской водой или ездят на курорты Минеральных вод). А полоскание рта омагниченной минеральной водой ускоряет заживление ранок, лечит кровоточивость десен, и при этом растворяются зубные камни. Если же случился перелом, то при приеме внутрь омагниченной воды и наложении магнита на поврежденное место срастание костей происходит за 2 недели!

Так что омагниченная вода влияет на наш организм. И нет на земле вещества более простого и более загадочного, чем вода.

«Интеграл»

Многие из нас, несмотря на сетования, что их плохо лечат, доверяют только врачам официальной медицины. Другие, разочаровавшись, хотят лечиться исключительно народными средствами. Кто-то с упоением твердит таинственные звучные термины медицины Востока. Неужели нам так и суждено в самом важном вопросе двигаться вслепую, не зная, кто прав? Или все-таки возможна целостная, единая медицина? На вопросы «Лечебных писем» отвечает невролог, врач восточной медицины, канд. мед. наук У. А. АБШАИХОВА.

– Уазипа Абдыкадыровна, вы придерживаетесь некоего интегрального подхода в медицине. В чем он состоит?

– Интеграл — понятие, пришедшее из точных наук. Можно сказать, что здоровье — это интеграл, потому что оно включает много составляющих, причем сбалансированных, действующих положительно и продуктивно. Достижением такого состояния как раз и занимается интегральная медицина. К сожалению, медицины Запада и Востока сегодня существуют обособленно, в них используются разные способы мышления, разные подходы. Как их согласовать? А нужно еще «перевести» понятия восточной медицины на западные стандарты. Это очень трудно. Отрицать академическую, классическую медицину нельзя — она стоит на твердых научных основах, но и новое как-то должно проникать. Таким образом, речь идет о соединении лучших традиций классической медицины с лучшими достижениями нетрадиционной, альтернативной, восточной. Лично для меня выход на альтернативную медицину был связан с поиском более эффективных методов лечения.

– Как вы к этому пришли?

– Диссертацию я защищала как психиатр-нарколог. Но уже после защиты разочаровалась в классических методах лечения. Разочарование побудило к движению в сторону Востока. Я изучала знаменитый медицинский трактат «Чжуд-ши» и пыталась сопоставлять его со своими знаниями, побывала в Южной Корее, в Японии и, наконец, попала на обучение в Китай. Причем не на курсы иглорефлексотрепии, где обучается большинство приезжих. Недостаток этих курсов в том, что у обучающихся возникает внутренний конфликт между привычными для них западными представлениями — и китайскими. Они приезжают дважды в год и чаще всего так и не усваивают ту «изюминку», на которой строится вся китайская медицина. Теоретическая часть остается за пределами их понимания, и не потому, что они непонятливые, а потому, что для этого надо изменить способ сознания.

– А как было у вас?

– Я обучалась по особой программе в течение 6 лет в монастыре в Пекине, куда брали только мужчин. Там были люди, знающие глубинные механизмы функционирования тела и мозга человека. Мне пришлось заниматься постоянным «переводом»: то, что я понимала у них, я старалась как-то «сложить» в голове с точки зрения нейрофизиологии, физиологии и нашей медицины, то есть привести к западному пониманию. Это было очень тяжело, но, к счастью, я сумела эту задачу выполнить. После всех проверочных экспериментов, которые устраивали мне китайцы, их доверие было полным. Но приходилось постоянно учиться самой. Порой я по три дня обдумывала то, что они высказывали с помощью каких-то ассоциаций, и потом переспрашивала, правильно ли я поняла. А если поняла, то должна еще суметь сделать. Для этого надо было реально перестроить сознание.

Помню первый тяжелый момент этой перестройки. Был вечер, уже вышла луна. Они посадили меня на берегу пруда и сказали: «Видишь, листочки шевелятся, на воде отражение колеблется, вот сиди и смотри». Что смотри? Куда смотри? Ну, смотрю, день сижу, два сижу, и наконец до меня дошло. Вспомнив все свои теоретические познания о мозге, я поняла, что нужно включить три вещи: зрение, слух и кинетику, то есть чувствование. И когда это все включилось, я вдруг поняла, что такое интеграл. Это значит, что зрительное, слуховое и осязательное восприятия срабатывают вместе, в один момент. Возникает интеграл восприятия, то есть взаимодействие теменной, затылочной и височной долей мозга. Вся интегральная медицина построена именно на этом явлении.

– Какая польза для организма от возникновения этих интегралов?

– Они, в частности, очень хорошо влияют на регенеративную функцию. Наш организм постоянно умирает, но возрождается, и в этом возрождении ему можно помочь. В практическом плане здесь дальше других продвинулись немцы. У них есть эффективные препараты для регенерации, изготавливаемые из животных тканей телят.

А процесс регенерации — это просто кухня. У китайцев лечит пища: они все питание, даже лапшу, превратили в лекарственное средство. Вернувшись домой, я стала искать средства, которые каким-то образом могут заменить китайские.

– В чем вы видите недостатки иглорефлексотерапии как лечебного метода?

– Мои учителя говорили, что в принципе в традиционной китайской медицине достаточно поставить иголки два раза, и если не подействует, то дальше не стоит продолжать. Почему? Они мне объяснили на простой схеме человека.

Все то, что реагирует в нас на воздействие иголками — это «малая вселенная». Ее можно изобразить схематически в виде овала. А внутри этого овала — другой, маленький, это «большая вселенная». То есть все наоборот: большая вселенная — внутри, а малая вселенная кажется нам большой, и она снаружи. Все воздействия иголками и другими подобными средствами направлены на «малую вселенную» — на мышечный аппарат, кровообращение и пр. А внутри находится «большая вселенная». Ее овал состоит из двух половинок — «пути воды» и «пути огня». «Путь воды» и «путь огня» встречаются вверху и внизу, при их встрече возникает «пар». Это самая тонкая энергия, какая может быть на Земле. Согласно схеме, «пар» в образуется у нас в голове и в малом тазу. Мне потребовалось немало усилий, чтобы открыть, что «путь воды» — это движение спинномозговой жидкости (ликвора) в спинномозговом канале, а «путь огня» — движение лимфы в лимфатической системе.

– Что же дают эти открытия?

– Они дают вполне практический способ лечения многих болезней. Я врач и начала этим заниматься. Техно-

в медицине



логия уже хорошо отработана. Нужно заставить двигаться спинномозговую жидкость и устранить все механические препятствия, мешающие оттоку ликвора из головы. И так же точно можно влиять на лимфу, поднимать ее снизу вверх.

– Какими методами это достигается?

– Есть препараты, которые могут влиять на лимфодренаж, то есть двигать лимфу в лимфатической системе, и препараты для позвоночного столба. Их вводят путем инъекций в биологически активные точки. Можно влиять и на связочный аппарат: связки становятся более растяжимыми, а позвоночник в целом — гибким. Помните Божье наказание, когда жена Лота превратилась в соляной столп? Вот это и есть наш остеохондроз.

Для лечения межпозвонковых грыж надо поэтапно восстановить микроциркуляцию вокруг позвоночного столба. Для этого вводим в биологически активную точку препарат, который сразу включает микроциркуляцию, потому что в нем содержится аминокислота аргинин. Она вступает в химическую реакцию с образованием оксида азота, который открывает сосуды. Вот и весь механизм. А когда вся система микроциркуляции заработала, отеки уходят, а туда, где жидкости не хватало, она приходит, высыхание межпозвонковых дисков прекращается.

– С чем чаще всего приходят пациенты?

– Ко мне обычно обращаются, когда всех остальных врачей прошли и стали еще больше заинтересованы в лечении. Это адаптация и реабилитация после инсульта, снятие гипертонуса мышц при ДЦП, чтобы как-то раскрыть движение. Можно помочь ребенку сформировать «схему тела», то есть научить его телом управлять. Человеку после инсульта можно «переселить» функцию, то есть вместо пораженных клеток, из-за которых его нога не двигается, заставить какие-то другие клетки выполнять функцию контроля над его ногой. Не скажу, что это произойдет по волшебству — тут надо работать. А метод воздействия — активизация обменных процессов в мозгу. Но вначале надо расширить сознание, помочь человеку научиться чувствовать себя и «схему» своего тела.

– Какие советы могли бы вы дать нашим читателям?

– Естественно, соблюдать здоровый образ жизни, ничем не злоупотреблять, соизмерять свои возможности. Знаете, чем хороши китайцы? Жизнь они измеряют не своим возрастом, а здоровье — не деньгами. Если для западного человека нормально отдавать определенный процент годового дохода на лечение, то китайцам присущ совершенно другой подход. Китаец скажет: я сегодня чувствовал себя хорошо, так что заработал 500 долларов. И завтра я приведу себя в такой же порядок, чтобы снова заработать 500 долларов.

Но для наших людей я бы порекомендовала одну-единственную вещь: надо не контролировать себя, а доверять себе. Это очень важно. Например, если вы использовали какое-то лекарство раз, два и ничего не произошло, задумайтесь, а нужно ли вам это. Не принимайте больше трех видов таблеток за один день. Лечение – это восстановление организма, а не снятие симптомов. Ешьте, пейте все травное, натуральное.

– А чем нам лучше питаться?

– Следуйте традициям. Так как мы находимся на севере, то нужно много белка. Из белковых продуктов лучше выбирать рыбу и есть ее много. А грибы – это отличный белковый продукт растительного происхождения.

Китайских фруктов здесь нет, но их хорошо заменяет черника. Зачем гоняться за бананами, когда такое изобилие витаминов в ягодах? Традиционная русская еда (борщ и т. д.) отработана веками для того населения, которое жило в наших климатических условиях.

А если вы употребляете кальций, то лучше морской, из раковин, чем из коров. И очень советую – ешьте холодец. Это ценнейшая пища для нашего позвоночника.

– Можно ли еще чем-то помочь своему позвоночнику?

– Есть одно замечательное тибетское упражнение. Прижмитесь пятками, крестцом, лопатками и плечами к стене без плинтуса или к двери. Согните руки в локтях, поднимите в стороны на уровень плеч и прижмите к стене, так чтобы вместе с головой они образовывали букву Ш. Пальцы растопырены и тоже тыльной стороной прижаты к стене. Все тело зафиксировано, поэтому дышите только животом. А теперь представляйте себе, что вы лежите на спине, без напряжения...

В этом положении нужно стоять по 10 минут в день, по энергозатратам оно заменяет два часа накачки мышц на тренажерах. Я-то натренирована, а вот мужчины многие у меня за полторы минуты падали в обморок. Начинайте с 1,5-2 минут, а потом наращивайте до 10 минут в день.

Если у вас сидячая работа, встаньте, постойте 2 минуты, и весь ваш позвоночник выровняется, к тому же устанавливается равновесие между двумя половинками мозга. Причем если так делать каждый день, то улучшается приток крови к голове.

– Посоветуйте какое-нибудь мысленное упражнение.

– Есть хорошее китайское упражнение — внутренняя улыбка. Нужно сесть перед зеркалом и, улыбаясь, запомнить то ощущение, которое у вас внутри. И потом, уже не улыбаясь, его все время воспроизводить. Это замечательная вещь, потому что происходит выброс очень большого количества эндорфинов – гормонов счастья, которые включают процессы регенерации в организме. Внутреннюю улыбку, недельку потренировавшись, вы сможете практиковать всегда. Улыбаясь внутренней улыбкой, человек погружается в свою внутреннюю вселенную.

Беседовал Александр ГЕРЦ

У меня язва желудка. Больше двадцати лет я с ней жил. В еде сплошные ограничения: того нельзя, этого нельзя, а от одних каш да протертых супчиков радости мало. Разве это жизнь?

Спас меня мешок картошки

Раньше я был большой любитель выпить, но и с этим пришлось завязать. То ли от такой диеты, то ли от самой болезни со временем и характер у меня стал неуживчивый. Временами такая злость нападала буквально от всего, что вижу и наблюдаю, — что просто на части меня раздирало! По телевизору ли новости смотрю, так прямо в экран тапком запустить хочется. Или жена не то что-нибудь скажет — я на нее, как ураган, налечу, обругаю почем зря. Потом, конечно, прощения прошу. Как помиримся, она мне часто с укором говорила: «Ты бы, Васенька, к психотерапевту, что ль, записался, уж больно ты нервный!». А как тут не быть нервным, ведь ясно же — язвенный больной. Не зря врачи считают, что все болезни — от нервов, тем более такая закавыка как язва. Она меня изнутри точит, а я своим норовом ее еще провоцирую. А что делать-то, как эту дрянь побороть? Лечили меня, конечно, — и в больнице, и в санатории, но никак до конца вылечить не могли. Сейчас, говорят, антибиотики хорошо от язвы помогают. Так вот, мою язву и они не брали. Никакой управы на нее, проклятую, не было. И, может, я так бы до сих пор со своей язвой и маялся, если бы не мешок картошки. Какой? А вот такой.

Мне сейчас почти 48 лет, а у меня еще дед жив, герой войны, партизан, бывший фронтовик. Ему уже 89-й год идет, а он — молодец, крепкий еще, в деревне живет. Я к деду езжу два раза в год, в мае и осенью. На майские праздники приезжаю, это же дело святое — с Днем Победы деда поздравить, подарки привезти. Опять же, надо ему помочь картошку посадить. Ну, а потом я его в ноябре навещаю, продукты из города к зиме привожу. И вот полтора года назад, осенью, я в очередной раз к нему приехал и не удержался, выпил лишку с дедом за встречу. Ну, язва моя не дремала — так она меня сразу тогда скрутила, что я аж выл от боли. «Вызывай, дед, «скорую», — ору, — помираю!». А дед и ухом не ведет. «Небось, не помрешь, — спокойненько так мне отвечает и достает бутылку с какой-то мутноватой влагой. Наливает немного в стакан и протягивает мне. «А ну, — говорит, — выпей-ка вот этого». Я совсем струхнул, думаю, дед мой тронулся, самогонкой меня уморить хочет. Отталкиваю стакан, а он опять подносит его к моим уже совсем помертвелым губам и настойчиво требует — пей! Чувствую по запаху: не самогон это, сырой картошкой пахнет. Глотнул — точно, картофельный сок. Ну, выпил я его залпом и отрубился. Через какое-то время отдышался, чувствую — полегчало! Я у деда еще один стакан прошу. «Ишь ты, какой нетерпеливый, — усмехается дед. — Это тебе не самогонка, стакан за стаканом гнать не впрок. А лучше я тебе свою историю расскажу, ты вот послушай».

И дед мне рассказал, как он партизанил, и однажды ему пришлось почти что в одиночку всю зиму прятаться в лесу, в землянке. А перед этим он сумел захватить из деревни мешок картошки, вот ею одной и питался несколько месяцев. На костре в котелке варил, да и сырую ел. И вот что удивительно: у деда еще до начала войны, чуть не в подростковом возрасте врачи обнаружили язву желудка. Сильно она ему докучала, даже в семейной жизни мешала. Дед женился рано — в 19 лет и из-за язвы почти ничего не ел. Жена его все дохляком звала, а потом и вовсе сбежала с ребенком на руках — моим малолетним отцом. И вот после того как дед зиму поневоле просидел на картофельной диете, у него к весне уже и живот болеть перестал, и аппетит появился. А потом, когда немцев прогнали и дед в город к врачам попал, его обследовали, даже рентген сделали и подтвердили, что действительно язва была, но совершенно зарубцевалась. Вот такая история.

Ну что мне оставалось делать после этого? Я сказал себе — все! Чем я хуже деда? Он не по своей воле одной картошкой питался и вылечился, а я — по своей воле лечиться ею буду. Так что вернулся я домой с мешком дедовой картошки за плечами. Жена, конечно, обрадовалась, но я ей сразу с порога сурово так заявил: «Это тебе не десерт, это — лечение! А картошку ты и в магазине купишь!». Она сначала не поняла, обиделась, подумала — опять я дурю, характер свой гадкий выказываю, а потом узнала про деда, разобралась, подобрела. А когда я в комбайне целую трехлитровую банку картофельного сока натер и стал пить понемногу, так совсем размягчилась, гладит меня по плечу и все повторяет: «Какой ты у меня, Васечка, молодец! Теперь-то ты точно язвочку свою залечишь и подобреешь!».

И что вы думаете? Так оно и случилось. Я эту дедову картошечку и вареную, и сырую натертую с оливковым маслицем наворачивал, и галушки из нее ел, вот только жареную — никогда! Почти что ничего, кроме нее, родимой, я в прошлую зиму и не потреблял. И вот вам, пожалуйста, результат: язва моя рубцуется удачно — так мне врач заявил, и УЗИ это же подтверждает, и поправился я на целых пять кило, а главное — действительно характер у меня изменился. Я и на телевизор теперь спокойно реагирую — думаю, ну что же теперь делать? Будь что будет, с нами Бог! И жена мне все больше и больше нравится. А она-то, моя рыбонька, ну прямо расцвела за последнее время. Вещей новых себе накупила, прическу соорудила — не узнать, новую косметику завела, в общем, правду говорят — в 45 баба ягодка опять!

Так что жизнь у нас только теперь и началась. И все это — из-за мешка дедовой картошки, дай Бог ему здоровья и долгих лет жизни!

Саврасов Василий Петрович, г. Новгород

Таволга, или лабазник, растет на сырых лугах, по берегам рек, и часто встречается рядом с жильем, как говорили в старину «за лабазами», отсюда второе название. Несмотря на распространенность в природе, его мало кто знает, и напрасно: таволга обладает общеукрепляющим, успокаивающим, бактерицидным, кровоостанавливающим, противовоспалительным, ранозаживляющим, желчегонным, вяжущим, мочегонным, потогонным свойствами. Отсюда и широчайший спектр ее применения – от дизентерии до подагры.

ТАВОЛГА ВЯЗОЛИСТНАЯ – НЕЗНАКОМАЯ СОСЕДКА



МАЗЬ ДЛЯ КОЖИ

Мама рассказывала, как в детстве я неосторожно обварила себя кипятком – наткнулась на кастрюлю, обварила ноги. Рядом была бабушка, которая не растерялась и мгновенно намазала ноги толстым слоем какой-то мази. Я смутно помню эту историю, мне было около трех лет тогда, но следов ожога кипятком на моих ногах нет. А вот рецепт той самой мази в нашем доме живет, потому что мазь эта самая помогает не только от ожогов, но и от самых разных болезней кожи, наподобие экземы. Мазь можно легко приготовить:

1 чайную ложку порошка из сушеной травы таволги вязолистной тщательно перемешать с 2 чайными ложками вазелина и 1 чайной ложкой ланолина (в аптеках продается). Хранить в холодильнике на нижней полке. Применять при ожогах, высыпаниях, экземе, смазывая больные участки тонким слоем несколько раз в день.

У моей знакомой каждую весну на руках появляются прыщи, похожие на цыпки. Возможно, из-за авитаминоза, так она только этой мазью и пользуется. И, конечно, от любых ожогов бытовых я избавляюсь также этой мазью.

Анна Михайловна Рошаль, г. Псков

ЧАЙ ОТ ПОДАГРЫ

Подагра – это очень коварное заболевание, которое начинается с нарушения обмена веществ в организме, в частности, из-за того, что накапливается мочевая кислота, которая оседает на суставах, превращается в кристаллы и пронзает невыносимой болью. Суставы распухают, воспаляются. Не буду все это описывать, все это случилось со мной. Лучше поделюсь успешным опытом лечения этой напасти. Мой близкий друг принес мне на дачный участок растение с душистыми белыми цветами и сказал, чтобы посадил его и ухаживал, потому что это мое спасение от подагры. Самое интересное, что этот самый лабазник растет у меня прямо под боком, вдоль берега речки. Но это не мешает до сих пор выращивать лабазник на огороде. Почти постоянно я пью чай от подагры, который завариваю с лабазником.

1 столовую ложку цветов таволги вязолистной (лабазника) заливаю 1 л кипятка, настаиваю полчаса, выпиваю три–четыре стакана в течение дня.

Такой чай обладает мочегонным свойством, выводит из организма в том числе и избытки мочевой кислоты. Очень постепенно начинаются улучшения: суставы, если и начинают болеть, но не так сильно воспаляются, не распухают, а со временем приступы затухают. Не могу сказать, что избавился от подагры, но то, что здорово подорвал ее «авторитет», в этом я уже убедился. Заодно укрепил нервы – лабазник для нервов отличный помощник.

Николай Сергеевич Багров, г. Череповец

И КОРНИ, И ЦВЕТЫ СНИЖАЮТ ДАВЛЕНИЕ

Про гипертонию люди пишут в каждом номере газеты, и это понятно, беда это такая, что бороться с ней надо только всем миром. И чем больше мы будем знать рецептов, тем лучше. Я тоже первое время кидалась из стороны в сторону, от одного врача к другому, пытала всех, как можно вылечить гипертонию. Однажды приятельница мне сказала, мол, перестань дергаться, лучше делом займись. И перечислила – откажись от соли, следи за нервами, никогда не повышай голос ни на кого, следи за питанием, откажись от вредных привычек и используй травы. Вот я и задумалась. А потом начала прямо по пунктам следовать этой программе. И что? Да, все получилось, ни одного гипертонического криза за 5 лет, ни одного подскока. Давление стабильно ровное, если повышается иногда – все по плану и не выше критической точки. Кроме режима, мне очень помогает отвар из корней, соцветий лабазника. Иногда завариваю по отдельности, иногда смешиваю сырье.

Настой из корней готовлю так: 1 чайную ложку измельченного сырья заливаю 200 мл горячей воды, кипячу в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, настаиваю после этого 45 минут, процеживаю через 2–3 слоя марли и довожу объем до первоначального. Принимаю по 1 столовой ложке через каждые два часа до еды.

Пью отвар обычно когда чувствую ухудшение или когда меняется погода, а помимо этого весной и осенью для профилактики провожу два двухнедельных курса. И стараюсь, конечно, не выходить за рамки своего режима в отношении питания, поведения, вредных привычек.

Людмила Александровна Марочкина, г. Нижний Новгород

Правильное питание при гипертониии

Вот, хочу поделиться своей историей, в которую я попала как раз в дачный сезон в этом году. В конце апреля начала трудиться на даче, причем уехала туда со всеми своими пожитками, в расчете практически на все лето. Сын меня торжественно вывез, заполнив свою машину доверху моими вещами.

Только я начала трудиться, как у меня подскочило давление. А сын уже уехал обратно в город. Дача-то у нас очень далеко, аж под Лугой, вот я и постеснялась ему звонить, обратно его возвращать. Приняла лекарство, но помогло ненадолго. Пришлось отлеживаться несколько дней, хоть и приходилось вставать и готовить себе. Потом, конечно, я невестке рассказала про свои злоключения, и она меня отругала, что я так рисковала своим здоровьем и никому ничего про плохое самочувствие не рассказала сразу же.

А когда я отлежалась, вроде полегчало, но как только попробовала приняться за работу снова, опять с давлением неприятности начались. И тогда я подумала, что совсем неправильно поступаю по отношению к организму, раз он так на любую нагрузку реагирует. Мне врач давно говорил, что надо менять образ жизни, убрать из рациона соль, а то так солененькое люблю, что не мыслю обеда и ужина без соленых огурчиков или квашеной капустки. Да и вообще, я всегда ела много жирного мяса, колбасы и других вещей, которые вредны при высоком давлении. Врач мне объяснял, что животные жиры повышают холестерин, а соль задерживает выведение жидкости из организма, увеличивает нагрузку на почки, а от этого давление еще больше повышается. К тому же я очень люблю попить крепкого чайку и кофе, а ведь кофеин вызывает скачки давления, причем резкие скачки. Давление сначала резко повышается, потом понижается, а сосуды, ослабленные атеросклерозом, могут не выдерживать таких перегрузок.

Короче говоря, я поняла, что мое питание, действительно, очень далеко от идеала. Как говорится, нет худа без добра. Я добровольно оказалась в заточении на своей собственной даче и, чтобы не нервировать родных, стала думать, как не усугубить свое состояние. Вот невольно и задумалась о том, что я ем.

Перестала есть сосиски и колбасу, пить алкоголь, даже по праздникам, не ем больше и консервов, копченого мяса.

Хлеб стала есть черный, мясо нежирное, много овощей и фруктов, а со своего огорода постоянно срывала зелень. Для поддержки сердца и сосудов стала есть сухофрукты, особенно изюм и курагу, в которых много калия и магния.

Вместо пирожных покупала мюсли, варила себе гречку, овсянку на разбавленном молоке. Приучила себя варить вегетарианские супы из капусты и моркови, в которые добавляла чуть-чуть картошки. Суп я почти не солила, только в тарелку сыпала соли меньше чем на кончике ножа.

В салаты и суп я часто понемногу добавляла чеснок, но только перед сном его не ела, так как от чеснока сердце слишком активно начинало работать, и я не могла заснуть.

Сын приехал навестить меня через 2 недели, после того, как я рассказала о своей истории невестке. Он очень переживал, но нашел меня во вполне нормальном состоянии. Я так и сижу на строгой диете, стараюсь следить, чтобы пища была разнообразной, но не слишком жирной и сладкой. Соль почти не ем. Зато зелень добавляю везде.

Как только я приехала в город на пару дней, так сразу написала вам письмо, чтобы люди поняли, что даже 2-3 недели правильного питания могут многое сделать. Приступов у меня пока нет, а давление, если и повышается, то совсем капельку. Но я продолжаю следить за питанием, принимаю лекарства, а также хочу начать пить полезные травки.

Валерия Геннадьевна Пирогова, г. Санкт-Петербург

Чего боятся почечные камни

Сдавала я при простуде анализы, и что-то терапевту в них не понравилось. Пришлось еще раз мочу сдавать, и мне поставили диагноз фосфатурия. Я такого слова даже не слышала, но терапевт объяснила, что это так называется мочекаменная болезнь, когда в моче избыток фосфатов. УЗИ подтвердило, что у меня в мочевом пузыре камушек засел.

После этого мне прописали строгую диету, чтобы не образовывалось новых камней. Врач сказала, чтобы я полностью исключила то, что содержит кальций, а также продукты, которые вызывают щелочную реакцию в организме. Я в этом ничегошеньки не понимаю, только знаю, что молоко и все, что сделано из него, содержит кальций. Тогда врач написала мне список того, что можно есть, а чего нельзя. По этому списку я и стала менять свою диету.

Мне запретили молоко, кефир, сыры, творог. В список запрещенных блюд попали и мои любимые щи и другие овощные супы. Из супов разрешили кушать только мясные и рыбные бульоны, а также крупяные супы. Обычно я в бульоны добавляла рис или вермишель и ела такие вермишелевые бульоны.

Хлеб и разное мучное мне есть разрешили, и даже все сладости оставили. И сахар можно было в чай добавлять, и мед, и разную выпечку. Все крупы в моем рационе оставили, поэтому я ела много каш. Рис, гречка, пшено, овсянка, макароны и вермишель. Кстати, в этот период я и про перловку вспомнила, которую добавляла иногда в бульоны.

Мясо и рыбу разрешили есть почти без ограничений, только копченую и соленую велели полностью убрать из питания. А также нельзя было есть мясной жир.

Из овощей и фруктов я ела только все кислое. Покупала кислые яблоки, летом ела черную смородину, а зимой – апельсины, лимоны в чай добавляла. Разрешили есть тыкву и зеленый горошек, а также грибы. Поэтому я часто запекала тыкву с кашами, варила себе грибные бульоны, но вот только супчик грибной не сварить было, так как ни картошки мне нельзя было, ни других подходящих для супа овощей.

На такой диете я сидела несколько месяцев, потом мне камушек лазером раздробили, и я еще продолжала

придерживаться такого питания полгода. Потом потихоньку стала добавлять запрещенные продукты, но ела все в меру, да и воды пила много, чтобы больше камушков не появлялось и организм вовремя очищался. Уже год я здорова, ничего меня не беспокоит, но я стараюсь придерживаться принципа, что все хорошо в меру, чтобы обмен веществ в организме не нарушался больше.

Ирина Садушкина,
г. Курск

Кулинарная аптечка

Вы приболели? Не спешите бежать в аптеку. Часто помочь могут самые обыкновенные продукты, которые есть на любой кухне. Итак, в каких случаях поможет еда?

• Если болит голова, съешьте что-нибудь кисломолочное, помогут также рыба, курица, орехи, чай с мятой. А если боль вызвана повышенным давлением, поможет обыкновенный огурец: нарежьте его кольцами и положите на глаза.

• При простуде помогут цитрусовые, капуста, петрушка, липовый чай и облепиховый сок.

• Если расслабился кишечник, кушайте овсяную или рисовую кашу, картофельное пюре, нежирное мясо, красные яблоки, груши.

• А при запоре лучше включить в меню сырые овощи и фрукты, продукты из муки грубого помола, салаты, кисломолочные продукты, овощные соки.

• Говяжье сердце рекомендуется людям, страдающим пародонтозом, в этом мясном продукте содержится вещество, защищающее десны от воспаления.

• Если у вас бывают судороги в ногах, то, скорее всего, вам не хватает магния, отличный его источник – ржаной хлеб.

• Если у вас проблемы с волосами, то налегайте на блюда из телятины, в ней содержатся аминокислоты метионин и цистеин, укрепляющие волосы.

• Если вы нервничаете, подкрепитесь орехами, мясом, рыбой, грибами. При депрессии полезны молочные продукты, сельдерей, картофель, брокколи. Пить лучше всего зеленый чай или чай с мятой.

• При тошноте пожуйте кусочек сухого имбиря или залейте горячей водой свежий, дайте настояться, как обычному чаю, и выпейте настой маленькими глотками.

• Если вы порезались, промойте ранку, высушите и посыпьте молотой корицей. Корица обладает сильным бактерицидным эффектом, к тому же содержит вещество, являющееся натуральным анестетиком.

• Порция овсянки наполнит вас энергией на несколько часов, а одновременно и понизит уровень холестерина в крови.

Архипова Г.Л., г. Москва

И БОЛЬ ПРОШЛА

Я думаю, что предложенные упражнения понравятся многим. Ведь сейчас редко встретишь счастливчика, которому была бы не знакома боль в спине и онемение рук! Почти каждый из нас знает, что такое остеохондроз, радикулит — уж больно распространенными стали эти заболевания! Главное испытание при шейном и грудном остеохондрозе — боль. Она бывает приступообразной или постоянной, может усиливаться при кашле, резких поворотах туловища, во время физической работы. Но самое мучительное — когда боль преследует вас и в состоянии покоя. И тогда ваше существование превращается в пытку, потому что от изматывающей боли не посидишь и не полежишь спокойно.

Некоторым хорошо помогают мази, а некоторым — гимнастика. Однажды подруга Дина посоветовала мне в течение рабочего дня хотя бы разочек выполнять простенькую гимнастику. Я попробовала, мне понравилось, и вот уже полгода занимаюсь. Могу сказать, напряжение в мышцах спины уменьшается, становится легче, комфортнее. А сам позвоночник стал более гибким. Да и упражнения такие, что можно их делать, как говорится, «не отходя от кассы».

• Сядьте, выпрямите спину. Плечи опустите вниз, втяните живот, опустите подбородок. Выполняйте плечами круговые движения назвд, как будто бы вращаются колеса, а затем — вперед.
• Положите на затылок ладони рук (одна на другую). Как можно дальше отводите локти назад, распрямляйте грудь.
• Сожмите кисти в кулак на уровнв груди, и слегка согнутые в локтях руки отводите назад.
• Сядьте на край стула, обопритесь руками сзади на сиденье. Прогибайтесь, выпячивая грудь вперед.
• Покачивайте головой вправо-влево. Затем — вперед-назад.
• Сядьте на край стула, упритесь ногами в пол. Разведите ноги, выполните медленный наклон вперед. Опустите плечи между ног, руки свободно уроните на пол. Оставайтесь в такой позе примерно пять секунд, затем медленно вернитесь в и. п. Лучше всего выполнять данное упражнение один или два раза каждые полчаса.
• Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Максимально отклонитесь назад, запрокиньте голову, прогнитесь. Постарайтесь локти отвести назад так, чтобы возникло ощущение, будто ввши лопатки соединяются.

Есть еще несколько полезных упражнений. Но их я всегда делаю дома, так как все они должны выполняться в положении лежа. А, как вы понимаете, на работе себе такого не позволишь. И еще один важный момент: упражнения надо выполнять вне периода обострения, когда нет боли. Упражнения старайтесь делать медленно, так как резкие повороты или наклоны могут спровоцировать появление боли.

• И. п.— лежа на спине (на полу, на коврике), одна кисть на животе, другая на груди (для контроля за движениями грудной клетки). Глубоко вдохнуть, расправив грудную клетку и почувствовав напряжение мышц; на выдохе расслабиться.
• И. п.— лежа на спине, ноги вытянуты. Согнув ноги в коленях и обхватив их руками, подтянуть к животу, поднять голову и постараться лбом коснуться колен.
• И. п.— лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, руки разведены в стороны. Поворачиваться туловищем попеременно влево и вправо.
• И. п.— стоя между двумя стульями и держась за их спинки руками, ноги вместе. Приподнявшись на носках, делать вращательные движения тазом сначала в одну, затем в другую сторону.
• И. п.— лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, руками, вытянутыми вверх, держаться за край дивана или спинку кровати. Медленно поднимать и опускать ноги.
• И. п.— лежа на животе, руки вдоль тела. Поднять голову и плечи, задержаться на несколько секунд, вернуться в и. п.

Желаю всего хорошего.

Орликова Ш., г. Владимир

СПАСАЕМ ЗРЕНИЕ

На работе мне по долгу службы приходится много времени проводить у компьютера. Нагрузка на глаза большая. В «Лечебных письмах» я обнаружила несколько специальных гимнастик для глаз. В каждой из них обязательно было такое упражнение: сначала смотреть на предмет, который находится вблизи, а затем — на предмет, который находится вдали. Оказывается, так тренируются мышцы глаз. И я решила начать заниматься и на работе как можно чаще отрываться от своих дел, чтобы перевести взгляд на более отдаленные предметы, например, посмотреть в окно или, как советовали некоторые читатели, в дальний угол помещения.

А еще мне понравилась одна разминочка. С одной стороны, она проста в исполнении, а с другой — способна принести облегчение. Ее можно проделывать хоть каждый час — было бы желание! Из нескольких комплексов я выбрала некоторые упражнения и составила свой комплекс. Может быть, кто-то захочет им воспользоваться. Буду рада.

• Растереть лвдони и на несколько минут закрыть глаза разогретыми ладонями.
• Указательными пальцами нажимать на точки, расположенные непосредственно над бровями (по центру), и надавливать на данные точки в течение 30 секунд.
• Надавливать на ямки с обеих сторон от переносицы. Время воздействия на зти точки - 30 секунд.
• Большим и указательным пальцами правой руки надавливать на точки по краям от носа —от самого кончика до бровей (пройти вверх и вниз несколько раз).
• Найти точки, расположенные под глазами посередине скуловых костей. Нажимать на них указательными пальцами обеих рук.
• Закрыть глаза, слегка надавливать на точки, расположенные над веком. Двигаться по направлению от переносицы к вискам.
• Повторить первое упражнение.

Вот вроде бы и все. Всего доброго.

Жучкова О., г. Хабаровск

БЛАЖЕННАЯ ЕВДОКИЯ

Несколько лет назад в газете «Лечебные письма» было опубликовано трогательное стихотворение о блаженной Евдокии. Потом кто-то из знакомых дал мне почитать книгу, в которой было жизнеописание Дунюшки — подвижницы Челябинского края.

Блаженная Евдокия окончила свой земной путь в 1948 году. Она — одна из множества праведников, которые служили Господу во время гонений на православие. С юных лет Господь даровал Дунюшке пророческий дар. К Дуне приходили люди с различными скорбями. Они шли к ней за благословением, духовным советом и молитвенной помощью. И все находили утешение и исцеление от душевных и телесных недугов. Дунюшка защищала и сохраняла людей своим благочестием и святыми молитвами. Жила Евдокия в глухом месте и не искала себе славы, но сделалась известной. Одно просила Дунюшка от приходивших к ней людей — веры в Господа и почитание Божьей Матери, благодать которых по молитвам Дунюшки исцеляет людей.

Перед смертью Дуня говорила, что будет помощницей для всех, кто будет призывать ее на помощь. Просила ходить к ней на могилку: «Я вам буду помогать, подсказывать, как поступать в жизни». И по сей день, когда блаженной Евдокии уже нет с нами, она слышит нас и помогает. И блаженная Евдокия стала нашей семье помогать. После молитвы к Дуне успокаиваешься, приходишь в смирение, а на душе становится легко и тепло. Челябинская область от нас далеко, и нет возможности поехать туда. Но для молитвы не существует преград! И блаженная Евдокия послала мне «весточку» — она напомнила о себе именно через газету «Лечебные письма». И один замечательный человек, постоянный читатель газеты, достал мне адрес автора книги о Дуне, который в детстве был с ней знаком. Так у меня оказались книга с полным жизнеописанием блаженной Евдокии и с дарственной надписью самого автора, а также фотографии и святыни с места упокоения подвижницы. Словно сама Дунюшка пришла к нам в дом, и ее любовь и тишина наполнили его. В наших душах появилась радость, покой и незримое тепло.

Прижизненные слова Дунюшки: «Я не умру, но усну. И как ходили ко мне живой, так и ходите. Вы меня видеть не будете, а я вас буду видеть и слышать, буду появляться в храмах. Кто достоин — увидит. Просите все, что нужно, я там буду близко у Престола Божьего, и все полезное для вас воспрошу...».



С желающими могу поделиться святынями — копиями фотографии Дунюшки. Только, пожалуйста, присылайте конверт.

Адрес: Елене, 397600, Воронежская область, г. Калач, ул. Коммунистическая, д. 40, кв. 2

НА ВСЕ — ВОЛЯ БОЖИЯ

Как часто мы, дорогие братья и сестры, с осуждением и даже презрением относимся к людям, страдающими недугами алкоголизма и наркомании. Но совсем не этого ждет от нас Господь! В этой связи хочу рассказать о святом Серафиме Вырицком. Батюшка жил в поселке Вырица Ленинградской области. Он очень много помогал людям. Его келейной иконой был чудотворный образ Пресвятой Богородицы «Аз есмь с вами и никтоже на вы». Само название иконы говорит: если сама Матерь Божья с нами, то никакая нечистая сила нам не страшна. От этого чудотворного образа люди и сейчас получают помощь и исцеление. Икона находится в Свято-Георгиевом женском монастыре (Украина, Черниговская область, с. Даневка).

Однажды к батюшке Серафиму Вырицкому привезли одного алкоголика. Обращаясь к людям, находящимся в тот момент в его келье, батюшка сказал так: «Посмотрите, люди. От этого человека отказалась и ушла жена. От этого человека отказалась даже мать. Но Господь не отказался от этого человека и привел его к нам, чтобы мы помолились о нем, чтобы он бросил пить». Все присутствующие встали и начали молиться. И через некоторое время после того случая мужчина бросил пить.

Однажды во время Великой Отечественной войны пришла к батюшке женщина с глухонемой от рождения дочерью. Она хотела узнать к батюшки, жив ли ее муж, вернется ли с войны. В Бога она не верила. Прождав долгое время в очереди, она зашла с дочкой к батюшке, но, потоптавшись немного и не задав вопроса, ушла. Дочка же ее осталась. Старец подозвал ее к себе и попытался с ней заговорить. Она знаками дала понять, что ничего не слышит. Батюшка заплакал. Подняв глаза к иконам, он начал молиться. Помолившись, дал ребенку конфету. Девочка сказала: «Спасибо». Батюшка сказал ей, чтобы она извинилась перед людьми, когда выйдет, что она задержала дедушку. Она так и сделала. Мать ее, когда услышала свою дочь говорящей, бросилась благодарить батюшку. Батюшка же ей сказал: «Ты в Бога не веришь. Ты пришла ко мне, как к гадалке. Я не гадаю. Я Богу молюсь. Муж твой вернется, но будет тебе это не в радость». Так и было. Муж ее вернулся, но ушел к другой женщине.

Один священник сказал мне: «Для Господа неизлечимых болезней нет. Но на все да будет воля Божия». Молитесь святому Серафиму Вырицкому, и милость Божия всегда пусть пребывает с вами.

Обращаюсь к читателям с просьбой: давно ищу и не могу найти икону Божией матери с таким названием «Божия Мать младенцев, избиенных от Ирода». Нуждаюсь в помощи духовно опытного батюшки (старца). Прошу помолиться о недужных алкоголизмом Нине и Артемии, о недужных наркоманией Романе и Евгении, о болящем младенце Ангелине, о болящих Ольге, Владимире и Ларисе, о без вести пропавшей Светлане.

Дай Бог вам всем доброго здоровья.

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская область, г. Железнодорожный-8, м/р Павлино, д. 25, кв. 167, т. 8-496-304-10-19



КОМУ ПОМЕШАЛИ НОРМЫ ГТО?

Я не пропускаю ни одного номера «Лечебных писем», поэтому сразу заметила появление новой рубрики, в которой можно вспомнить все хорошее, что было в нашей жизни раньше. Вот и я решила присоединиться. Поймите меня правильно, я не собираюсь хныкать по прошлому, мол, тогда и трава была зеленее, и воздух чище, и колбаса по два двадцать. Слава Богу, он уберег меня от старческого маразма.

Но я солидарна с теми из читателей, которые высказывают мысль о том, что глупо перечеркивать нашу историю и забывать хорошие полезные традиции. И я считаю, что такой полезной традицией была сдача норм ГТО. Аббревиатура эта означает, если кто не знает, готов к труду и обороне. Но дело не в словах, в самой идее: все трудоспособное население страны, в том числе и школьники, сдавали экзамен ГТО. Это означало, что каждый должен был научиться владеть спортивными навыками, например, лазать по канату, бегать быстро, прыгать высоко и далеко, стрелять из воздушного ружья и т. д. Я, когда писала это письмо, спросила внука-десятиклассника, сколько раз он может подтянуться на перекладине? А в ответ услышала что-то вроде – что это за бред, и зачем это надо. Да, во времена моей молодости так не отвечали старшим, во-первых, а во-вторых – ведь отжимались! Почему смеялись всегда над толстяками? Да потому что быть толстыми прощалось только не очень здоровым людям, всем остальным, как мне кажется, было стыдно. Не хочу никого обижать, но сегодня толстых молодых людей намного больше. Юноши ходят с такими фигурами, говоря молодежным сленгом, Рубенс отдыхает. Я помню, что день сдачи норм ГТО в школе превращался в праздник, вся школа освобождалась от занятий и шла на ближайший стадион. Каждый класс сдавал нормы и старался, чтобы результаты были самыми высокими. Помню еще, что было несколько ступеней ГТО. Самым лучшим выдавали нагрудные значки, их носили с гордостью. Судя по тому, как ведет себя мой внук, современные школьники и от уроков обычной-то физкультуры стараются отлынивать, чего уж говорить о соревнованиях. А потом оказывается, что молодые люди из школы выходят с искривленными позвоночниками, плохим зрением, другими неполадками со здоровьем. Сочетание «физическая культура» ушло на дальний план. Мне могут возразить, что в наши дни не только в больших городах, но и в маленьких селениях стали открывать фитнес-клубы, в которых могут заниматься все желающие. Но, дорогие мои, я ведь не об этом говорю. В эти дорогие спортивные залы не каждый может ходить, с одной стороны, а с другой – рядом с нами живут сотни людей, которым и в голову не придет заняться спортом для себя. А если бы были общепринятые нормы спортивной подготовки, как во времена моей молодости, им бы в любом случае пришлось заниматься. Только не надо мне говорить, что надоел этот тоталитаризм и обязаловка. Давайте не путать политику и обыденную жизнь, мне и самой сегодня жить интереснее, несмотря на возраст. Но разве плохо, когда все люди умеют владеть своим телом? И что плохого в поговорке «В здоровом теле здоровый дух»?

Виктория Александровна Потанина, г. Норильск

ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО – ДЕЛО ГОСУДАРСТВЕННОЕ

Хорошо, что в нашей всенародно любимой газете «Лечебные письма» стали предоставлять нам, обыкновенным людям, возможность высказаться не только на тему здоровья, но и поговорить о жизни вообще. И я решила написать, но не потому что мне нужна трибуна, я просто хотела вспомнить, как еще не очень давно в той же новейшей истории нашей страны здоровье ее граждан считалось делом государственной важности. При том режиме, который сегодня ругают все кому не лень, с медицинским обслуживанием в широком смысле слова, дело обстояло не так, как сегодня.

Скажите мне, пожалуйста, разве плохо было, что раз в год на каждом предприятии, в каждом трудовом коллективе проводился профосмотр, и каждого человека обязывали пройти флюорографическое обследование. На каждом предприятии имелся медпункт и кабинет стоматолога, который бесплатно лечил зубы. Я не говорю сейчас о том, как лечили. Вопрос новейших технологий и достижений обсуждать бессмысленно, ведь прогресс и предполагает развитие. Кариес, во всяком случае, лечили без проблем. То же самое относится и к школам: не только в школах, но в каждом учебном заведении имелся действующий медпункт. Я еще помню те времена, когда в школах бесплатно медсестра на первых уроках разносила всем ученикам витамины.

Была государственная программа, о которой никто никогда особенно не трубил с экрана телевизора, как сейчас, просто все люди были под присмотром. И рожали, и лечились бесплатно, а что касается медицинского обслуживания – разве оно было хуже? Конечно, сегодня можно при наличии денег все что угодно с собой сделать, даже поменять не только внешность, но и, извините, пол. А если говорить о той медицине, которая доступна по социальному страхо-



вому полису, то есть, о медицине для малообеспеченных людей? Разве ее можно сравнить с тем, что было в Советском Союзе? А ведь основное население нашей страны не может пользоваться услугами платных клиник или пользуется в самых крайних случаях, когда уже нет другого выхода. А уж о таких вещах как бесплатная санаторная путевка в любой уголок нашей страны, лишь бы были показания по здоровью, я даже упоминать боюсь. И, тем не менее, многие пользовались такими путевками, а люди с хроническими заболеваниями – постоянно ездили то в Кисловодск, то в Трускавец, то куда-нибудь еще. Детей каждое лето вывозили на дачи детских садов, а школьников – в пионерские лагеря. И ничего: никто из них не нюхал клей, не знал о наркотиках. Не хочу вызвать гнев людей, которые проклинают Советский Союз и его политический строй. Я просто хочу выразить собственное мнение: государство просто обязано заботиться о своих гражданах. Ведь не все население работает в банках и добывает нефть, однако оно составляет тот самый электорат, о котором все-таки вспоминают в период выборных кампаний. И неужели государству не выгодно, чтобы этот электорат был здоровым?

Раиса Ивановна Козырева,
г. Кунгур Пермского края

ВСЕ ХОРОШЕЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Я случайно среди книг недавно нашел затерявшуюся фотографию, на которой моя племянница в конце школьного учебного года снялась на память вместе с одноклассниками и учителями. Само собой получилось, что в душе всколыхнулось много воспоминаний и чувств. Но суть не в этом. Просто я четко увидел, как это хорошо, когда школьники были одеты в одну школьную форму. Сейчас мой внук, который, кстати сказать, учится в частной гимназии, тоже ходит на занятия в обязательной форме. Правда, теперь у детей в этой гимназии есть выбор: им можно использовать три варианта форменной одежды, одна из них праздничная. Мне это нравится, и я не поддерживаю, когда говорят, что форма – это попытка причесать всех под одну гребенку. С другой стороны, разве форма – это только атрибут жесткой дисциплины? Мы же сейчас не об армии говорим. А взять некоторые порядки в такой продвинутой стране как Япония? Там каждый детский сад имеет свою форму. Да что детский сад. В офис любой компании человек, служащий вернее, обязан прийти одетым, как этого требует устав компании. И лично я вижу в этом определенные плюсы. О взрослых говорить не буду, а вот что касается детей – очень хочу высказаться в пользу введения форменной одежды в каждой школе.



Ведь у нас в России еще до революции форма была обязательной для воспитанников учебных заведений. Да и наша, уже советская школьная форма, была очень красивой. Ведь эти фартучки сейчас бы выглядели не как инструмент подавления конкретной личности, как любит повторять мой сын, сам уже давно ставший дедом, а как дань традиции, причем мудрой традиции. Я уверен, что если бы сегодня в средние школы вернули форму, никто бы особенно и сопротивляться не стал. Очень часто юноши и, особенно, девушки, сами того не подозревая, очень портят о себе впечатление лишь только потому, что одеты не к месту. Например, девочки с этими оголенными по моде животиками. Видимо, и их мамы сами не ведают что творят. Ведь в старину люди считали не просто стыдным оголяться, а и опасным. Наш живот – это жизнь, считали в старину, поэтому его на всеобщее обозрение никто бы не выставил из страха, что сглазят. Даже если сегодня мы не верим в это, то есть и другие теории: многие эзотерики считают, что украшения в пупке девочек могут изменить энергетику человека, привлечь плохую энергию, по сути, тот же сглаз. Да и для здоровья это не полезно – в холодное время лучше одеваться по погоде. Мне еще кажется, что школьная форма ставит человека в определенные рамки и в школе настраивает на занятия, учебу, а не на тусовочный лад. Я очень надеюсь, что на волне всеобщего пофигизма, простите за это слово, и из желания отличаться от всех школьная форма опять вернется. Мне кажется, что уже мы наелись свободы и дозволенности и уже хотим порядка. Не того порядка, от которого мы прятались на кухнях, а, скорее, организованности, целеустремленности. Уже наступает такое время, когда все мы научимся отделять зерна от плевел и все хорошее, что у нас было, возьмем в свою жизнь.

Николай Андреевич Батурин,
г. Москва

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

«Иглотерапия»

Болезни очень помолодели, и многие патологии, прежде характерные для людей пожилого возраста (гипертония, ишемическая болезнь сердца, остеохондроз и т.д.), теперь нередко формируются до 30 лет. Излечивать же их не удается, несмотря на все усилия фармакологов, создающих сотни новых лекарств. А может быть, призвать на помощь народные методы, служившие людям веками и тысячелетиями? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-гирудотерапевт и рефлексотерапевт С.А. ИГНАТЕНКО.



– Сергей Александрович, чем вас как врача-терапевта не устраивала официальная медицина?

– После мединститута, когда я работал по распределению, среди моих пациентов оказалась молодая учительница, тоже только что закончившая институт. У нее случались гипертонические кризы с давлением 160 на 100, а рабочее (обычное) давление было 130-140. Мы разрабатывали с ней различные схемы лечения, меняли их, но все тщетно. В 27 лет, после трех лет лечения, давление при кризах достигало у нее уже 180 — это третья стадия гипертонии. Были и другие больные, со стажем гипертонии по 10-15 лет, очень исполнительные. Они выполняли все назначения, ежегодно проходили диспансеризацию, дважды в год ложились в стационар, и на какое-то время у них удавалось добиться небольшого снижения цифр давления. Но стоило им, например, понервничать — и все возвращалось.

Потом я работал участковым врачом в Санкт-Петербурге, и здесь — та же картина. Как ни пытался я лечить новыми лекарствами, по новым методикам, эффекта не было. Посещали меня, в основном, одни и те же больные, и их состояние, несмотря на лечение, постепенно ухудшалось, происходила хронизация процесса. Приходили эти люди еще не инвалидами, но со временем им оформляли 3-ю группу инвалидности, через 4 года — 2-ю...

– И вы решили стать гирудотерапевтом?

– Если фармакотерапию нельзя отменить, то надо хотя бы добавить к ней народные методы, успешно служившие людям тысячелетиями. Я для себя выбрал иглотерапию. Но, проходя по ней подготовку, услышал лекцию по гирудотерапии и так заинтересовался, что приобрел и специализацию гирудотерапевта. Уже потом узнал, что эти два метода очень связаны, только у гирудотерапии гораздо шире диапазон воздействия.

Многие представители старшего поколения еще помнят, как лечились их бабушки. Вплоть до 1930-х годов были лекари, которые приезжали всегда с пиявками. Одна моя пациентка работала с 1956 по 1964 год на «скорой помощи», и врачей при выезде на инфаркт или инсульт обязывали брать с собой пиявки, чтобы ставить их на то время, пока больного везли от дома до больницы.

Другая женщина рассказывала, как в 1953 году она рожала с двумя пиявками на каждом виске, потому что у нее уже тогда, в 24 года, была гипертония, и врачи опасались за ее сосуды при потугах.

Сегодня люди все чаще хотят лечиться этим методом, потому что результаты очень хорошие. К тому же пиявки намного дешевле, чем лекарства, и не бывают поддельными. Этот метод безопасен, и у него есть всего три противопоказания: наличие злокачественных новообразований, беременность со сроком больше 3 месяцев и гемофилия — нарушение свертываемости крови. А из осложнений при гирудотерапии бывают иногда только приставочные реакции — легкая гиперемия (покраснение) и небольшой зуд на месте приставления пиявки, поскольку все-таки это чужеродный белок. Эту легкую красноту и зуд легко устраняют компрессами из соли и соды или специальной мазью на основе пиявочного секрета.

– Как действует пиявка на организм человека?

– Я каждому пациенту демонстрирую две схемы. Одна из них — это схема постановки китайских игл (официально считается, что она появилась в 1568 году до н.э., в составе труда по иглотерапии). А вторая — это схема постановки пиявок, указывающая, на какие точки при каких заболеваниях их надо ставить. Она напечатана в трудах Авиценны в 996 г. Если посмотреть внимательно, точки постановки пиявок и игл совпадают, за исключением того, что китайских точек намного больше (658 только официально признанных).

– Выходит, постановка пиявок — это один из методов рефлексотерапии?

– Не только. Помимо рефлексогенного воздействия на рефлексогенную точку, пиявка внедряет в нее свой пиявочный секрет. Сегодня известно уже около 120 природных биологически активных веществ, входящих в слюну пиявки. Все это естественные лекарства в таком природном комплексе, о котором наука пока и не мечтает. Вот только, к сожалению, сегодня нет ни единого НИИ, даже лаборатории, где бы пиявку по-настоящему изучали.

– Для чего же пиявке эти 120 веществ?

– Питается пиявка только кровью. Для ее личного насыщения было бы достаточно 10 ферментов. Но в природе нет ничего лишнего. Наверное, Создатель предполагал, что человечество будет болеть, и создал живой шприц, природного лекаря. Пиявка, насыщаясь, работает как маленький насос: на один счет всасывает из раны кровь, на другой — впрыскивает в ранку слюну. Кроме упомянутых 10 ферментов, остальные вещества, которые она впускает, идут для излечения жертвы (человека, крупного рогатого скота, рыбы, водоплавающей птицы), поскольку от укуса пиявки никто не умирает.

– Как действуют эти ферменты?

– Первый из них — гирудин. Он разжижает вокруг ранки кровь, чтобы пиявке легче было ее извлечь. Следующий фермент — гиалуронидаза. С его

пиявками

помощью пиявка растворяет на своем пути любые плотные ткани, которые попадаются — рубцы, спайки, фасции, мышцы, мелкие сосудики и т.д. Они превращаются в кашеобразную массу, которая другими ферментами разжижается, и пиявка начинает ее всасывать. А чтобы кровь не свертывалась слишком быстро, пиявка впрыскивает в ранку вещества, препятствующие этому процессу.

– Но все это нужно самой пиявке. А в чем состоит ее лечебный эффект для нашего организма?

– Ученые называют около 20 таких лечебных эффектов. Первый из них — противовоспалительный. Но воспаление бывает двух типов: септическое (вызванное микробами, вирусами, токсинами) и асептическое, когда эти факторы отсутствуют. Относительно второго нужно пояснить. Из-за гиподинамии, сидячего образа жизни у нас в организме возникает венозный застой. Особенно опасно, что нарушается доступ артериальной крови к любому заболевшему, пораженному органу, и вот почему. Артерии, разветвляясь, образуют в каждом органе огромную сеть капилляров; их общая длина достигает 100 000 км. Эти капилляры окутывают буквально каждую клетку нашего тела, и все обменные процессы (дыхание, питание, выделение, потребление лекарств и пр.) происходят на уровне капилляров. Теперь представьте себе, что в результате гиподинамии кровь в капиллярах какого-то органа перестала двигаться...

– Кислород и питание не поступают, продукты распада не удаляются?

– Да. Мало того, капилляры бывают забиты крупными молекулами химических соединений — лекарств, пищевых консервантов, красителей, усилителей вкуса, гормонов из мяса, токсических веществ из воды и воздуха. В больном органе капилляры оказываются полностью зашлакованными, кровь через них вообще не проходит.

На такой случай у нашего организма существуют особые сосуды, которые соединяют артерии с крупными венами напрямую. Если на пути кровотока возникло какое-то препятствие в виде шлаков, то кровь сбрасывается из артерий в вены, минуя очаг поражения. Вот и получается, что человек десятилетиями пьет лекарства, а в очаг болезни они вообще не попадают — сбрасываются в венозную систему и с кровью поступают в печень, которая их разрушает. Шлаки же никуда из очага болезни не удаляются. Организм воспринимает их как воспаление и посылает в очаг лимфоциты, другие защитные клетки... Все факторы воспаления налицо. А чтобы не было распространения этих шлаков, организм их заключает в оболочку, капсулу. Плотность ее настолько высока, что люди могут, например, десятилетиями ходить с осколками, пулями в теле. Все это должно было бы ржаветь, распадаться, воспаляться, служить очагом инфекции, но ничего подобного не происходит. Точно так же не попадают внутрь капсулы и лекарства.

– И чем в таком случае может помочь пиявка?

– Я ставлю пиявку строго на больное место. Это метод локальный. Если болит печень — то на печень, если межпозвонковая грыжа — строго на грыжу. Если больные вены, то рядом с венами. Во-первых, рядом с очагом воспаления всегда найдется рефлексогенная точка. Во-вторых, пиявка прорывает капсулу и делает это очень аккуратно, хотя у некоторых пациентов бывает такой выброс шлаков, что у них припухают рядом лимфатические узлы. Но очень важно, чтобы все происходило на фоне здорового в целом организма. Гораздо хуже — дожидаться, когда очаг прорвется сам или переродится в злокачественную опухоль. А так организм в состоянии справиться с высвобожденным потоком шлаков, которые перерабатываются в ближайших лимфоузлах. Такое воздействие пиявки называется расшлаковывающим эффектом.

– Какими еще качествами обладает пиявочный секрет?

– Пиявка впускает в наш организм свои 120 биологически активных веществ. Получается так, что мы лечим, например, гипертонию, а человек говорит, что у него прошли еще боли в пояснице, или наоборот. В среднем пациенту нужно пройти 8-12 процедур по 2 раза в неделю, чтобы концентрация слюны нарастала постепенно, и после последней процедуры человеку хватает накопившегося секрета еще на 4-6 месяцев.

Слюна пиявки обладает и мощным тромболитическим эффектом, то есть рассасываются тромбы в венах, вот почему гирудотерапия эффективна при лечении тромбофлебита. После 3-4 процедур тромб растворяется, просвет вены увеличивается, кровообращение восстанавливается.

Далее нужно упомянуть гипотензивный эффект — понижение артериального давления (одновременно на 2-3 единицы снижаются и показатели холестерина в крови) и противоаллергический эффект.

– При каких заболеваниях гирудотерапия наиболее эффективна?

– На первом месте — гипертония, она очень хорошо поддается лечению. Дальше идут варикозная болезнь и тромбофлебит, остеохондроз, межпозвонковые грыжи. Очень хорошо лечатся простатиты, даже в тех случаях, когда лекарства не помогают.

Пиявка лечит все заболевания, в основе которых лежит затрудненный отток венозной крови. Раньше в таких случаях делали кровопускание, но пиявка то же самое делает локально и куда более эффективно. А на место ранки я потом ставлю кровоотсосную банку. Это нужно, когда имеется резкий отек. Застойная кровь сдавливает нервные окончания, закупоривает капилляры. Эта кровь просто черная, но с каждой процедурой она становится все ярче и ярче. Больные сами отмечают улучшение состояния, легкость в ногах, хороший сон, становятся спокойнее.

– Что бы вы хотели в заключение пожелать нашим читателям?

– Если у вас есть хронические заболевания, не отчаивайтесь, не замыкайтесь в болезни. Обратитесь к народным методам. Каждый день пейте какие-то настои, отвары, применяйте различные массажи, закаливание, работайте над собой. Потому что хронические заболевания, которые мы столько лет «наматывали», надо так же долго и разматывать, а с помощью иглотерапии и гирудотерапии мы просто ускоряем этот процесс. Быть здоровым — это каждодневный труд.

Беседовал Александр ГЕРЦ

Милые веснушки, которые активно проявляют себя при регулярном появлении солнышка на небосводе, обычно сильно расстраивают своих владелиц. А ведь с помощью этих маленьких пятнышек чувствительная кожа просто защищает себя от ультрафиолета. Поэтому во время и после курса отбеливания кожи не рекомендуется появляться на солнце без защитных средств, так как кожа, лишенная веснушек, также лишена и своей защиты. Отбеливающий курс должен длиться не менее 2-3 недель, а порой и подольше. Процедуры должны быть регулярными, но при этом зачастую бывает достаточно доступных домашних средств.

Я ЛЬ НА СВЕТЕ ВСЕХ БЕЛЕЕ?

Отбеливающие маски

• Белок одного яйца взбейте до образования пены. Продолжая взбивать, добавьте постепенно 1 чайную ложку лимонного сока. Полученную смесь нанесите кисточкой на лицо. Когда маска начнет подсыхать, нанесите следующий слой. Через 20 минут маску смойте теплой, а затем холодной водой. Маска стягивает поры, разглаживает и отбеливает кожу.

• Смешайте сок 1 лимона, 1 яичный белок, чайную ложку сахара и 100 мл воды. Наложите смесь на лицо на 20-30 минут. Применяйте маску через день.

• Для выведения пигментных пятен и веснушек вы можете использовать отвар мякоти дыни, делая примочки или маски. Поварите несколько минут мякоть дыни в небольшом количестве воды, а затем нанесите на лицо отвар. Через 15-20 минут смойте теплой водой.

• Издавна при веснушках и пигментных пятнах рекомендуется накладывать на лицо тонкие ломтики огурца. Это средство отбеливает кожу, а также прекрасно увлажняет ее. При нормальной коже огурчики держите на лице до 20 минут, а при сухой и шелушащейся – до 30 минут.

• При появлении веснушек вы можете накладывать на лицо не только огурец, но и кусочки помидора. Перед процедурой кожу тщательно очистите и нанесите небольшое количество питательного крема. Маску снимите через 30 минут, лицо протрите ватным тампоном, смоченным прохладным молоком.

• На пигментные пятна и веснушки накладывайте ломтики лимона, предварительно смазав кожу жирным кремом. Лимон держите на лице не более 10 минут.

• Смешайте 1 столовую ложку петрушки и 1 столовую ложку меда. Хорошенько перемешайте компоненты и нанесите на лицо на 45 минут.

• Возьмите по 2 столовые ложки измельченных листьев петрушки, меда и лимонного сока, все тщательно размешайте и нанесите на лицо на 15 минут.

• Сок петрушки смешайте с молоком или простоквашей (ее лучше использовать при жирной коже), или со сметаной (ее применяют при сухой коже), смажьте этой смесью лицо, а через 15 минут сполосните водой комнатной температуры.

• Мякоть арбуза разотрите, полученную кашицу нанесите на лицо на 10-15 минут. Сухую кожу перед нанесением маски протрите растительным маслом и поверху сделайте компресс на 5-6 минут. Для компресса смочите полотенце в горячей воде, в которую добавьте соду из расчета 1 чайная ложка на 1 л воды, и приложите его к лицу. Маску смойте водой комнатной температуры, на кожу нанесите питательный крем.

• Две чайные ложки творога смешайте с чайной ложкой сметаны, тщательно размешайте и добавьте 10-12 капель перекиси водорода (2-3%). Маску нанесите на предварительно очищенную кожу лица на 30 минут. Затем смойте водой.

• Возьмите в равных количествах творог, оливковое масло, молоко и морковный сок. Хорошенько перемешайте, взбейте и нанесите на лицо толстым слоем на 10-15 минут. Чтобы маска лучше подействовала, прилягте и расслабьте мышцы лица. Имейте в виду, что маски с содержанием творога особенно хороши для сухой кожи, так как они обладают питательным и увлажняющим действием.

• Полстакана очищенного миндаля залейте стаканом кипятка и через 3-5 минут, слив воду, пропустите миндаль через мясорубку. В полученную кашицу добавьте сок половины лимона и 1 столовую ложку кипяченой воды, все разотрите. Маску нанесите на 30 минут, потом смойте. Маски делайте по 2 раза в неделю в течение 4-5 месяцев.

Натуральные лосьоны

• Для протирания лица при веснушках и пигментных пятнах приготовьте настойку свежей измельченной огуречной кожуры, которую залейте водкой и дайте настояться до появления зеленого цвета. Для сухой кожи настойку разбавьте кипяченой водой и на каждые 100 мл добавьте по 1 столовой ложке глицерина.

• Ватным тампоном, смоченным в соке грейпфрута, ежедневно утром и вечером протирайте лицо при веснушках и пигментных пятнах.

• Свежий сок хрена разведите в равных соотношениях с водой. Полученной жидкостью умывайтесь и протирайте лицо.

• Спелую айву натрите на мелкой терке, отожмите сок. Ваткой, смоченной в соке, протирайте лицо.

• Хорошо обесцвечивает веснушки и пигментные пятна на лице при жирной и нормальной коже сок репчатого лука. Для этого утром и вечером протирайте лицо ватным тампоном, смоченным луковым соком, или просто разрезанной свежей луковицей. Затем смазывайте кожу сметаной и через 10 минут ополаскивайте теплой водой.

• Десертную ложку столового уксуса (но не уксусной эссенции!) смешайте с таким же количеством лимонного сока и десертной ложкой воды. Тщательно перемешайте все компоненты и перелейте лосьон в стеклянную закрытую посуду. Протирайте лицо лосьоном утром и вечером. Если кожа сухая, то добавьте в смесь немного глицерина.

• Лимон с цедрой натрите на мелкой терке и залейте стаканом водки. Через 10 дней лосьон будет готов. Смачивайте лосьоном пигментные пятна и веснушки.

• Веснушки посветлеют, если вы будете регулярно, с ранней весны до поздней осени, протирать их кефиром или простоквашей, но только обязательно свежими, чтобы не возникло раздражения. Молочная кислота отшелушивает роговой слой надкожицы, то есть производит отбеливающее действие. Кефир или простоквашу оставляйте на коже на 20 минут.

• Каждый день протирайте кожу внутренней стороной корки арбуза, дыни, лимона, грейпфрута, апельсина, мандарина.

• Хорошо протирать нормальную кожу земляничной водой. Для ее приготовления залейте чашку свежей земляники водкой и настаивайте 30 дней, после чего процедите и используйте для протирания лица, перед употреблением разводя полученную земляничную настойку водой в соотношении 1:1.

• 1,5 чайной ложки соли растворите в 1 литре кипяченой воды. Протирайте лицо утром и вечером.

• Используйте для умывания некрепкий зеленый чай, в который при возможности добавляйте сок лимона.

Травки отбелят кожу

• Мелко нарезанные стебли одуванчика залейте горячей водой, а когда вода остынет, настой процедите. Лосьоном умывайте лицо по утрам для обесцвечивания веснушек.

• 1 столовую ложку листьев одуванчика залейте 200 мл воды, прокипятите 10 минут, охладите, затем процедите.

• 1 стакан сухих измельченных корней одуванчика залейте 1 л кипящей воды, прокипятите на слабом огне 15 минут, затем дайте настояться 1-2 часа и процедите. Полученным отваром умывайте лицо (через 3-5 процедур отвар закончится, и тогда приготовьте новый) при веснушках и пигментных пятнах.

• Пучок петрушки мелко нарежьте, залейте 1 л кипятка, дайте настояться 1-3 часа, процедите. Охлажденным настоем протирайте лицо при веснушках и пигментных пятнах 1-2 раза в день.

• 1 чайную ложку мелко нарезанных корней девясила высокого залейте 200 мл холодной воды и дайте настояться 1 час. Затем поставьте на огонь, прокипятите 30 минут и процедите. Отваром смазывайте веснушки и пигментные пятна 2-3 раза в день до их исчезновения.

• 1 чайную ложку измельченных в порошок корней и листьев любистка лекарственного залейте 200 мл воды, дайте настояться 1 час, прокипятите 10 минут. Ватным тампоном, смоченным в отваре, протирайте пигментные пятна 2 раза в день в течение 2 недель.

• 2 столовые ложки измельченных листьев манжетки обыкновенной залейте 500 мл воды. Настой используйте для умывания или компрессов.

• Приготовьте настой липового цвета, залив 1 столовую ложку сырья 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 20 минут, затем добавьте в настой 1 чайную ложку меда, остудите. Смажьте лицо и шею и через 15 минут смойте теплой водой. Процедуру повторите на следующий день.

• Возьмите в равных частях цветки ромашки, лист шалфея, лист мяты, лепестки розы. Траву хорошо измельчите, 2 столовые ложки порошка заварите кипятком до образования кашицеобразной массы, добавляя 0,5 чайной ложки растительного масла (лучше оливкового или кукурузного). Хорошо размешанную и остуженную до 40°С массу нанесите на лицо на 15-20 минут, покрывая сверху марлевыми салфетками и махровым полотенцем. Эти травы больше подходят для сухой кожи. Для жирной кожи используйте цветки ромашки, морковь, липовый цвет, траву хвоща полевого, цветки календулы. Масло в этом случае не добавляйте.

Профилактика и маскировка

• Веснушки являются защитной реакцией вашей кожи, которая очень чувствительна к солнцу. Поэтому любые мероприятия по выведению веснушек будут малоэффективны, если вы не будете защищаться от солнечных лучей. Носите широкополые шляпы, пользуйтесь косметикой с высокой степенью защиты от ультрафиолетового излучения. Сегодня в продаже можно найти как увлажняющие и питательные кремы и лосьоны для лица и тела, так и декоративную косметику с высоким UV-фильтром (желательно, чтобы степень защиты была не ниже 25).

• Если выступило небольшое количество веснушек или они слабо окрашены, то вполне достаточно утром и вечером протирать кожу отбеливающими соками фруктов, овощей или трав. Вам будет удобнее делать это перед нанесением питательного крема. Протерев кожу соком грейпфрута или кислой капусты, на еще влажную кожу нанесите крем. Повторяйте это каждый день.

• Если веснушки плохо выводятся, то ежедневно протирайте кожу чайной заваркой или соком моркови. Эти средства делают кожу более темной, и веснушки становятся менее заметными.

• В профилактических целях диетологи советуют увеличить в своем рационе количество продуктов с повышенным содержанием витаминов С и РР. Если витамин С можно добыть из сырых овощей и фруктов, зелени и ягод, то витамин РР (никотиновая кислота) содержится в хлебе грубого помола, рыбе, орехах, овощах, индюшке, мясе, сушеных грибах (особенно в белых). Если нет возможности получать эти витамины в достаточном количестве с натуральными продуктами, вы можете принимать их в таблетках в течение 2-3 недель. Но после каждого курса обязательно делайте недельный перерыв. Всего проведите два-три курса.

• Дают свои советы и визажисты. Не переусердствуйте с толщиной тонального крема или пудры. Красоты это не добавит, но сделает вас лет на пять старше. Нанесите на лицо прозрачный или не очень темный тональник, либо воспользуйтесь пудрой терракотового цвета. Тщательно проработайте глаза с помощью темной туши и зеленых или синих теней. На губы нанесите красную помаду, но ни в коем случае не коричневую. Коричневых оттенков не должны иметь также румяна и тени. На щеки наносите румяна цвета «красный коралл» или просто пользуйтесь мягкими розовыми оттенками.

Подготовила Инна Листок

ЗАСТАРЕЛЫЙ ГАЙМОРИТ

Подскажите, как вылечить застарелый гайморит! Верю в вашу помощь и буду безмерно вам благодарен.

Адрес: Соколову Виктору Ивановичу, г. Курган, ул. Дзержинского, д. 16, кв. 10

ПОСТОЯННАЯ ОТРЫЖКА

После лечения таблетками для понижения кислотности у меня жжение в правом подреберье. Лечусь 2 года сама народными средствами. А до этого у меня нашли хронические гастрит и панкреатит (не острый), воспаление двенадцатиперстной кишки. Болит в околопупочной области, в правом подреберье. И 2 года у меня постоянная отрыжка от всего. Мне 52 года. Оставила работу из-за болезни. Помогите избавиться от отрыжки, подскажите 1-2 травки! Но рецепт нужен без водки и спирта. От многих трав у меня давит поджелудочную, боли в правом подреберье.

Адрес: Куликовой Л.Ф., 694023, Сахалинская обл., г. Корсаков, ул. Советская, д. 44, кв. 44

У СЫНА ГРЫЖИ ПОСЛЕ АРМИИ

Прошу помочь моему сыну. После армии он стал мучиться пупочной и паховой грыжей. Подскажите, пожалуйста, как обойтись без операции!

Адрес: Хватовой Анне Васильевне, 141070, Московская обл., г. Королев, Пионерский проезд, д. 26, кв. 12

РЕБЕНОК БОЛЕН С РОЖДЕНИЯ

Очень нужна ваша помощь. Сыну 7 лет, болеет с рождения разными заболеваниями, через многое прошел. Сейчас нужны рецепты, чтобы вылечить рефлюкс-эзофагит 3-й степени. Он у сына с рождения. Лечили, но толку никакого. И еще внутричерепное давление. Добрые люди, помогите, напишите мне!

Адрес: Целуевой Нине, 623643, Свердловская обл., г. Талица, пер. Курортный, д. 5а

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ЭПИЛЕПСИЮ?

Страшная история случилась с моим сыном Сашей. Сейчас ему 27 лет, а тогда было только 10. В школе ребята постарше «пошутили» – сын упал и уже без сознания скатился по лестнице. У него были переломы, сотрясение головного мозга. А наше школьное руководство (нет чтобы вызвать «скорую»), когда сын пришел в сознание, отправило его домой с одноклассницей (жили в одном дворе). И это в 10 лет! Уже из дома мы его отвезли в травму, потом долго лежали с ним в больнице. Следователь хотел возбудить уголовное дело, а я пожалела чужого ребенка и его родителей. Думала, что мы вылечим Сашу, и все со временем забудется. Но через 2 года у сына началась эпилепсия – последствие черепно-мозговой травмы после того падения. 15 лет страдает мой сын, страдаем вместе с ним и мы, его семья. Сын все просит: «Мама, сделайте мне операцию на головном мозге». Даже если ее где и делают, нам это недоступно, везде нужны огромные деньги. А как больно сознавать, что ничем не можешь помочь родному человеку! Чужого спасла от неприятностей, а своему помочь не могу. Поэтому очень прошу, если кто знает народных целителей, знахарей, откликнитесь! Чем лечить эпилепсию?

Адрес: Борисовой Галине Егоровне, 215500, Смоленская обл., г. Сафоново, ул. Гагарина, д. 5, кв. 25. Тел. 2-27-81

РАК ПРЯМОЙ КИШКИ

Матери поставили страшный диагноз – рак прямой кишки. Очень прошу откликнуться людей, которые знают рецепт, и помочь мне. Хочется сделать для мамы все, что в моих силах.

Адрес: Инне Петровне, г. Брянск, ул. Б. Хмельницкого, д. 71, кв. 44

МУЖ ОСЛЕП

В нашей семье беда – муж ослеп на оба глаза. Поставлен диагноз: атрофия глазного нерва. Люди добрые, подскажите, ради Бога, что нам делать! Ведь ему всего 57 лет! Ведь кто-то знает хоть какие-то рецепты! Очень надеюсь на добрые отклики.

Адрес: Сереженко Александре Михайловне, 690089, г. Владивосток-89, ул. Карбышева, д. 38, кв. 23

МЕТАСТАЗЫ В ЛЕГКОМ И ПЕЧЕНИ

У меня рак груди 2-й стадии. В 2000 году были операция и химиотерапия, через 5 лет обнаружили метастазы в правом легком (плеврит), скопление жидкости, каждый год жидкость откачивают. И метастазы в печени. Если кто-то смог излечиться или хотя бы приостановить процесс, прошу откликнуться. С большой надеждой жду помощи и советов.

Адрес: Шамшуриной Людмиле Васильевне, 454016, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, д. 105А, кв. 447

МАМЫ, ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!

Мне 22 года, сынишке Олежке 2 года 8 мес. В сентябре ожидаются вторые роды. Первая беременность в 19 лет закончилась кесаревым сечением. Прошу мам, которые смогли родить ребенка сами после кесарева сечения, поделиться опытом, как родить ребенка самой. А также меня интересует, нужны ли прививки и манту детям, добро это или зло.

Адрес: Кальвиной Антонине Викторовне, 215569, Смоленская обл., г. Сафоново, а/я 27

У МАЛЫША РАЗРУШАЮТСЯ ЗУБЫ

Ребенку 1 год 2 месяца, у него разрушаются зубки. Пожалуйста, все, кто может помочь, откликнитесь! Стоматологи предлагают пломбировать под наркозом, но гарантии не дают, что пломбы будут держаться, а зубки не будут разрушаться дальше. Кто сталкивался с этим, пожалуйста, напишите или позвоните.

Адрес: Семененко Надежде Александровне, 692001, Приморский край, п. Лучегорск, 1-й мкр-н, д. 22, кв. 175, тел. 20-8-55

КАК ПОМОЧЬ ОТЦУ?

У отца метастазы в легких. Это случилось после того, как в 2006 году ему удалили почку (доброкачественная опухоль). В январе 2009 года ему стало плохо, заболело плечо. Когда сделали томографию, то узнали, что у него метастазы. Он очень мучается от боли, постоянно температура, аппетита нет, похудел. Обезболивающие уколы уже не очень помогают. Если у кого-то была такая же проблема, прошу, помогите, ведь мой папа еще так молод!

Адрес: Полищук Наталье, 13501, Украина, Житомирская обл., с. Попильня, ул. 1 Травня, д. 7, кв. 2

СЫНУ ПРЕДЛАГАЮТ ОПЕРАЦИЮ

Уважаемые читатели, с болью в сердце обращаюсь к вам за советом. У сына с 11 лет диагноз болезнь Пертеса. Сейчас ему 18 лет, ставят диагноз коксартроз. Изнашивается хрящ, рекомендуют операцию с металлофиксаторами. Укорочение ноги на 4 см. Может, кто-нибудь излечился от этой болезни? С надеждой жду от вас верные рекомендации.

Адрес: Шаймардановой Ферузе, 160901, Казахстан, Южно-Казахстанская обл., г. Сарыагаш, ул. Абильдабекова, 20

ХОЧУ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

У меня хронический гастрит, и 5 лет назад появилась отрыжка, которая мне ужасно надоела. С утра воды чистой выпьешь – она тут как тут. Не знаю, чем я ей так понравился, уму непостижимо! Я одинокий пенсионер, 60 лет, не пью, 9 лет не курю. Иной раз даже приходит мысль закурить по новой – может, тогда отрыжка сама по себе пройдет. К врачам не обращаюсь, таблетки мне не помогают. Может, найдется человек, который поможет мне справиться с этим недугом, мешающим радоваться жизни.

Адрес: Чупрову Николаю Антоновичу, 169491, Коми, Усть-Цилемский р-н, с. Среднее Бугаево

У РЕБЕНКА СТРАШНЫЙ ДЕРМАТИТ

Я одинокая мама, ращу дочурку (1 год и 3 месяца). У Лиленьки сильная аллергия практически на любую пищу с 2 месяцев, переросшая в страшный дерматит. В нашей газете добрые люди писали о том, что при аллергии хорошо помогает калина – молодые побеги, почки, листья. Я была бы счастлива помочь своей малышке, у которой образовались уже раны на коже. Но живу я на Севере, калина здесь не растет, и родных нет, которые могли бы в этом помочь. Может, вам не трудно, милые люди, помочь маленькой девчушке? Я уже руки опустила. Конечно, это не так страшно, как другие диагнозы, но от этого у дочки страданий не меньше. Прошу вас, откликнитесь, вы – наша последняя надежда. Дай Бог вам всем здоровья, тепла и радости.

Адрес: Каробановой Елене М., 169848, Коми, г. Инта, ул. Чапаева, д. 3, кв. 4

ИЗ-ЗА ВНУКА СЕРДЦЕ РАЗРЫВАЕТСЯ

Пишет вам бабушка, 60 лет. Сама прикована к постели, страдаю адскими болями (панкреатит, больная печень). Ежедневно на капельницах, сильных обезболивающих, но мне уже никто не поможет, и я не о себе беспокоюсь. У меня внук, ему 16 лет. Внезапно на него наскочила болезнь, начались приступы: сильное сердцебиение, одышка, весь организм трясется, и страх, естественно. Перестал ходить в училище – голова все болела, низкое давление. Все думали, что не хочет учиться, а фактически он боялся этих приступов на людях и молчал. Сейчас они участились. Внук перенес сильное отравление грибами, был между жизнью и смертью. За 10 суток врачи привели его в себя, но это повредило ему печень, поджелудочную. Нужны были уход, кормление, а этого не было. Потом запила мать, а отец не знает, что и делать. Больницы боится как огня. Врачи говорят, что все началось с дистонии, а она неизлечима. Но что-то же должно дать облегчение! У меня сердце разрывается из-за внука. Дорогие добрые люди, отзовитесь на мое страдание и боль мальчика, который живет со страхом. Может, кто подлечил такие приступы? Протяните руку помощи! Очень жду ответа.

Адрес: Ждановой Анне Ивановне, 399740, Липецкая обл., Елецкий р-н, г. Елец, ул. Спутников, д. 1, кв. 102

НАЕДИНЕ С БЕДОЙ И БОЛЕЗНЯМИ

У меня погибла любимая дочь в автомобильной аварии, и я стала после ее смерти сильно болеть. Апатия, депрессия, нет стимула к жизни. Боюсь ослепнуть от слез, от тоски, от равнодушия людей. У них своя жизнь – богатая и счастливая, а я осталась наедине со своими переживаниями, стала плохо видеть, появились симптомы расстройства нервной системы. Как жить? Жила ради дочери, и жизнь потеряла смысл. Я верю в хороших, добрых, отзывчивых людей. Может, есть народные средства от нервных болезней? А может, найдутся друзья, которые поддержат меня в тяжелой ситуации. Помогите мне, пожалуйста.

Адрес: Котельниковой Ларисе Анатольевне, 397110, Воронежская обл., Терновский р-н, ст. Терновка, ул. Лесная, д. 19. Тел.: 8-47347-5-15-41 (дом.), 8-951-557-60-94 (моб.)

ЧЕМ ПОЛЕЧИТЬ ЖЕЛУДОК?

Мне 60 лет, очень давно страдаю язвами желудка и двенадцатиперстной кишки, которая даже сдвинута с места. А сейчас мучаюсь из-за слизистой желудка. Она у меня отечная и уже деформированная. Постоянно кровоточит, открываются эрозии со сгустками крови, и боли тоже стали частые около пупка и в стороне желчного пузыря. ЛТаблеток пила много, но они не помогают. Пью много перепелиных яиц, а диагноз один и тот же, и боли. Может, вы откликнитесь и посоветуете, чем мне полечиться? Очень прошу вас, помогите.

Адрес: Чистяковой Раисе Сергеевне, 152140, Ярославская обл., Переславский р-н, п/о Берендеево, ул. Некрасова, д. 17, кв. 11

СИСТЕМНАЯ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА

Дочке 26 лет. В ноябре 2007 года поставили диагноз системная красная волчанка с поражением почек (люпус-нефрит). Кто из читателей сталкивался с таким заболеванием? Помогите, пожалуйста.

Адрес: Поповой Юлии Анатольевне, 344012, г. Ростов-на-Дону, ул. Юфимцева, д. 10-1, кв. 33

БОЛЕЮ С 15 ЛЕТ

Мои диагнозы – аутоиммунный тиреоидит (болезнь щитовидки), депрессивно-гормональный невроз, токсический гепатит. Что предпринять? Мучаюсь с 15 лет. Ужасная вялость, слабость, выпадение волос. Пожалуйста, отзовитесь, помогите!

Адрес: Вике, 620135, г. Екатеринбург, ул. Парниковая, д. 1, кв. 143

ЖИВУ В ОТЧАЯНИИ И СТРАХЕ

Дорогие женщины, обращаюсь к вам с просьбой о помощи! Очень плохо переношу климакс. Дайте, пожалуйста, советы, рецепты. Симптомов много. Страдаю гипотиреозом, брадикардией, прыгает давление, с утра страшно болит голова, крапивница, крутит кости, мышцы. Еще приливы, озноб, киста на яичнике, состояние страха. Появляется такое отчаяние со слезами! Пью гормональные препараты от щитовидки и климакса, лекарства от сердца. У каких только врачей не была! Говорят, надо терпеть, мол, я не одна такая. С 45 до 50 лет такого состояния не было, все было терпимо. Может, еще повлияли 2 смерти родных людей. Дорогие женщины, помогите!

Адрес: Кульчинской Лилии Анатольевне, 390000, г. Рязань, 1-е Бутырки, д. 40, корп. 1, кв. 11. Тел. 25-35-63

КРАСНЫЙ ПЛОСКИЙ ЛИШАЙ

Поставили диагноз красный плоский лишай. Началось все с одного пятнышка, а теперь распространяется по телу. Пробовал много средств, но эффекта нет. Если у кого есть опыт успешного лечения, очень прошу откликнуться.

Адрес: Колесникову Леониду Сергеевичу, 360000, КБР, г. Нальчик, ул. Кирова, д. 17

НЕЙРОСЕНСОРНАЯ ТУГОУХОСТЬ

Пожалуйста, откликнитесь, дорогие читатели! У мужа с детства нейросенсорная тугоухость 4-й степени. В детстве его закололи уколами. Сейчас ему 40 лет. Был глухонемой, но постепенно стал говорить, а вот со слухом плохо. Как улучшить слух?

Адрес: Веронике, 724402, Киргизия, Жанльский район, с. Алексеевка, ул. Гречко, 55

ЗАМУЧИЛ ДИСБАКТЕРИОЗ

Может быть, вы сможете мне помочь, так как на врачей надежды нет, ничего не помогает, весь уже измучился. Проблемы вот какие. После вытравливания из кишечника стафилококка у меня образовался дисбактериоз со вздутием. Как что съем – через полчаса кишечник раздувается, словно футбольный мяч. Что уж только не пробовал: имбирь, крапиву, чеснок, простоквашу – вздутие не проходит. И вторая проблема: бледная кожа на холоде, мерзнут конечности. Буду очень признателен, если хотя бы от одной из этих болезней найдется рецепт.

Адрес: Иванову Юрию Николаевичу, 454021, Курчатовский р-н, ул. Звенигородская, д. 64, кв. 183

УМИРАТЬ ЕЩЕ РАНОВАТО

У меня много сердечных заболеваний, в том числе стенокардия (грудная жаба) и мерцательная аритмия. Может, кто знает, как лечиться народными средствами, и вышлет рецепт? Вместе с моей большой благодарностью верну чистый конверт. Очень прошу помочь. Мне 60 лет, живу одна (вдова), а от этого болезнь кажется еще страшнее, но умирать рановато. Дай вам Бог доброго здоровья!

Адрес: Говоровой Зое Николаевне, 303851, Орловская обл., г. Ливны, п. Набережный, д. 7, кв. 3

ПЕРЕЖИВАЮ ЗА ДОЧЬ

Дочке 39 лет, у нее обнаружили энцефалопатию, вегето-сосудистую дистонию, спазмы сосудов головного мозга (мучается головными болями, давлением). Люди добрые, отзовитесь кто страдал таким заболеванием или знает, чем их лечить! Очень ждем вашей помощи.

Адрес: Губановой (Кондор) Галине Антоновне, 623426, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ОС № 26, до востребования

ХОЧУ ВЫЛЕЧИТЬ ДОЧКУ

Дочери в 15 лет поставили такой диагноз: миастения юношеского возраста 2-й степени, вилочковая железа не визуализируется. Принимает таблетки, но они не лечат, а поддерживают. Прошу откликнуться людей, которые столкнулись с такими болезнями. Поделитесь опытом! Чем, кроме таблеток, можно вылечиться?

Адрес: Доторад Людмиле Владимировне, 213764, Беларусь, Могилевская обл., г. Осиповичи, ул. Сумченко, д. 55, кв. 116

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам: 8(495)974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8(495)101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №11 (170)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрироеана Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail. pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Дееиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 06.05.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 639 000 экз.
Заказ № ТД-1775 Цена свободная

